Prof. LUIGI RUSSO

IL TRIONFO NELLA VITA

Manuale pratico per lo studio dell'Ipnotismo e del Magnetismo personale senza maestro

Come si conquista il mondo
Il potere di dominare
La scienza ipnotica a portata di tutti
La forza della Suggestione
Sonno ipnotico e sonno naturale
Salviamo gl'infermi
L'Ipnotismo fonte di salute e di gioia.
Divertimenti ipnotici.

BROOKLYN, N. Y.
TIPOGRAFIA LUIGI DIMOLA
131 Hamburg Ave.

Prof. LUIGI RUSSO

IL TRIONFO NELLA VITA

Manuale pratico per lo studio dell'Ipnotismo e del Magnetismo personale senza maestro

Come si conquista il mondo
Il potere di dominare
La scienza ipnotica a portata di tutti
La forza della Suggestione
Sonno ipnotico e sonno naturale
Salviamo gl'infermi
L'Ipnotismo fonte di salute e di gioia.
Divertimenti ipnotici.

BROOKLYN, N. Y.
TIPOGRAFIA LUIGI DIMOLA
131 Hamburg Ave.

Prof. LUIGI RUSSO

Direttore della Scuola d'Ipnotismo e Magnetismo

Prof. N. SACCO

Vice Direttore della Scuola d'Ipnotismo e Magnetismo

PREFAZIONE

Col presente libro abbiamo voluto soddisfare un bisogno lungamente sentito ed appagare un desiderio che è generale.

Moltissimi nostri connazionali ci hanno più volte manifestato il desiderio di studiare, a mezzo di un libro, tutto quanto principalmente possa riguardare le Scienze occulte, in rapporto all'Ipnotismo ed al Magnetismo personale.

Nello scrivere questo vero e proprio manuale pratico per lo studio dell'Ipnotismo e Magnetismo senza maestro, abbiamo tratto beneficio dalla lunga nostra esperienza e dai profondi studi fatti in questa importantissima parte dello scibile umano.

La pratica ci ha fatto notare molte cose che colmano le lacune della teoria. Lo studio astratto non ci aveva dato la cognizione completa della materia. Gli esperimenti ci hanno perfettamente recato il perfezionamento necessario perchè si possa conoscere realmente e positivamente tutto quanto concorre ad ottenere un vero successo, nello studio delle scienze occulte.

Il risultato della nostra annosa esperienza noi lo abbiamo portato in seno a questo libro. Ed è per ciò che il libro che presentiamo agli studiosi può dirsi realmente un libro completo sotto ogni riguardo.

Reputiamo vero pregio dell'opera questo fatto: di poter dare nelle pagine da noi scritte, subito, gli ammaestramenti ricavati da un lungo periodo di constatazioni pratiche.

Nel fare questa pubblicazione noi esortiamo tutti a studiare quanto da noi è esposto, e studiarlo con ogni cura e diligenza. Siamo certi che, a studio completo, saranno entusiasti, incondizionatamente, dell'opera nostra.

Non giudicate un libro importante come questo, a prima vista. Un giudizio ad impressione, prematuro, sarebbe assolutamente ingiusto.

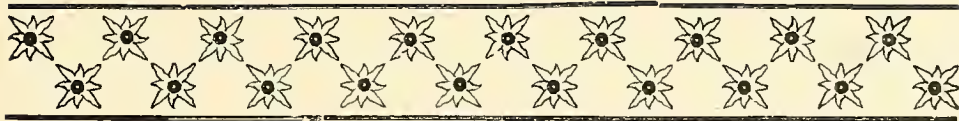
Leggetelo tutto intero, ponderatelo, e non potrete fare a meno di riconoscere, non solo l'importanza del libro, ma, altresí, che questo costituisce un vero tesoro, poichè tratta della materia da tutti i punti principali e con forma semplice e chiara.

Anche di questo ci siamo preoccupati: della chiarezza, cioè, e della semplicità nella forma.

Preoccupati dal pensiero di voler rendere accessibile ad ogni mente umana lo studio dell'ipnotismo e del magnetismo, noi abbiamo avuto cura di portare i segreti di questa scienza alla possibilità di essere appresi anche da persone d'ingegno mediocre e di limitata cultura.

La conoscenza dell'ipnotismo e del magnetismo è un tesoro prezioso per chiunque. Tutti, quindi, debbono potere ottenere una tale conoscenza.

Soddisfatti della nostra opera, modesta ma efficace, noi diamo al pubblico il libro, convinti che notevoli vantaggi ne trarranno coloro che vorranno studiarlo con diligenza e con amore, e, sopratutto, col fermo proposito di divenire ipnotizzatori coscienziosi e perfetti.

PROF. LUIGI RUSSO

LEZIONE I.

Prima di iniziare l'insegnamento dell'Ipnotismo e del Magnetismo, riputiamo necessario avvertire gli studiosi di un fatto molto interessante e cioè, che non è possibile ottenere alcun successo, negli esperimenti ipnotici, se prima non ci si mette in grado di eseguire detti esperimenti con assoluta certezza.

Un momento di perplessità, una interruzione, può turbare lo svolgimento del processo ipnotico o magnetico.

La propria azione suggestiva è resa inefficace dalla sosta.

La pratica è il mezzo principale per ottenere l'effetto desiderato. Non bisogna illudersi della facilità con la quale si ottenga un singolo risultato. Raggiungere lo scopo di ipnotizzare qualunque persona non è cosa semplice. La pratica, la lunga pratica anzi, renderà ciò possibile.

In tutte le manifestazioni della umana attività occorre, sovratutto, la costanza. Questa è maggiormente necessaria negli esperimenti magnetici ed ipnotici.

Le difficoltà incontrate nei primi esperimenti non debbono destare alcuno sgomento. Scoraggiarsi, abbandonare le prove, è da pusillanimi. Chi, invece, vuole ottenere successi soddisfacenti deve persistere, senza fretta e senza sgomento.

La maggiore difficoltà si trova nell'ipnotizzare la prima persona. Ma non basta. Le difficoltà potranno incontrarsi anche dopo. Sovente queste difficoltà derivano dallo spirito di resistenza delle persone da ipnotizzare, pure affermando talvolta di non resistere.

Altra cosa importante da tenere presente è, che occorre leggere e rileggere le istruzioni per ipnotizzare o magnetizzare, in modo da essere padroni assoluti della materia, e sapere con esattezza che cosa occorra di fare.

Il successo vi verrà senza dubbio man mano che vi perfezionerete.

Nella imposizione suggestiva occorre dell'energia. La voce deve essere delicata ma imperiosa nel tempo istesso, e per influenzare più agevolmente il vostro soggetto dovete procurare di arrivare al suo animo nel modo più diretto possibile.

Prima di sgomentarvi ed abbandonare le prove, dovete tentare di ipnotizzare un grande numero di persone, nell'età dai 15 ai 30 anni, badando bene ad agire su di esse nel più perfetto modo, a seconda delle norme che avrete studiate.

Noi procuriamo di spiegare i mezzi adatti alla suggestione in modo semplice e chiaro, per far sí che nessuno possa andare incontro ad un insuccesso.

LEZIONE 2.

Lo studio dell'ipnotismo e del magnetismo consiste nel rintracciare in sè stesso una certa forza arcana, che è in ogni individuo e che pure non si rivela facilmente.

Tutti possono trovare il modo di dominare gli altri. Se non lo fanno, essi rendono sè stessi deboli e facili ad essere influenzati, piuttosto che influenzare.

Essere attivi anzi che passivi è il segreto che costituisce la forza e che mette in grado di ottenere quanto si desidera.

Nessun mestiere, nessun'arte, nessuna conoscenza scientifica si ottiene senza la costanza e senza il fermo proposito. Siate costanti ed energici, e conquisterete la virtù di dominare.

I felici risultati ottenuti con i nostri insegnamenti c'incoraggiano a compilare questo libro, sicuri di potere contribuire alla felicità delle persone, che con amore e diligenza studieranno quanto noi veniamo spiegando.

Non occorre vasta cultura, ma occorre saper leggere e rileggere ir maniera tale da comprendere pienamente le nostre istruzioni.

La volontà deve essere regolata, ciò si ottiene appunto con lo studio del Magnetismo e dell'Ipnotismo.

LEZIONE 3.

La suggestione si ottiene tanto più facilmente quanto maggiore è la cura e l'abilità per non mettere in prevenzione il soggetto da suggestionare.

Bisogna cominciare con i mezzi più semplici, per andare gradatamente fino alle difficoltà che sembrano più astruse.

Procedete gradatamente nello studio. Passate oltre solo quando della materia studiata siete più che padroni. Il nostro libro non è un romanzo, che si legge a cuor leggero. Il nostro libro, invece, deve essere studiato piano piano, procurando di apprendere esattamente l'una cosa dopo l'altra.

Innanzi tutto, occorre formarsi una idea ben precisa dei principii sui quali si basa lo studio dell'Ipnotismo e del Magnetismo. Dopo gli studi fondamentali si procede all'esame del modo pratico per applicare le istruzioni svolte.

Basi principali dello studio sono le norme pel Magnetismo, per l'Ipnotismo, per la Terapeutica suggestiva e per le Guarigioni magnetiche. Esaminate con attenzione queste prime parti ed avrete acquistato quanto vi occorre per procedere oltre con esattezza ed utilità.

La soddisfazione di essere riusciti ad imporre ad altri la propria volontà costituisce un bene preziosissimo, e pel quale vale la pena di studiare con ogni cura e con pazienza.

Gli esperimenti vanno studiati l'uno dopo l'altro. Cosí soltanto si riesce ad impararli precisamente e in maniera tale da ottenere ottimi risultati e da potere comprendere gli studi posteriori.

LEZIONE 4.

Il primo esperimento, semplice ed interessante in pari tempo, consiste nel rilasciamento dei muscoli. E' un vero e proprio esercizio di ammortamento, e consiste nel mettere una mano sul dito dell'altra.

Ogni individuo tende a non rilasciare i propri muscoli, e cioè, a non abbandonarsi su sè stesso. Anche sedendo, molti non si riposano abbastanza perchè non rilasciano i propri muscoli. Tenere, intanto, i muscoli sempre tesi è cagione di sforzo e di sentirsi le membra indolenzite.

Il modo di rilasciare i propri muscoli è alla portata di tutti e giova moltissimo, poichè rende più efficace il riposo.

Per abituarsi a rilasciare i propri muscoli occorre esercitare sovra sè stesso, rendendosi del tutto passivo. Notate l'esperimento nella figura numero 1 e vi convincerete subito della semplicità di questo primo mezzo.

Rilasciate i vostri muscoli e renderete più benefico il vostro riposo, risparmiando la tenzione dei vostri nervi.

L'eccitazione nervosa, la stanchezza intollerabile, l'indebolimento generale traggono spesso la loro origine proprio dal fatto che non si dà riposo alcuno ai propri muscoli.

Se voi invitate un gruppo di persone a dar prova del modo di rilasciare i muscoli, venite subito a constatare che essi non lo sanno fare.

Invitatele a poggiare la mano sinistra sul dito indice della mano destra, come si vede nella figura numero 1, e ad abbandonare tutto il pe-

Figura No. 1—MODO DI RILASCIARE I MUSCOLI

so del braccio su quel dito che serve di sostegno. Se essi lo faranno, dovranno poi, ad un vostro cenno, togliere di botto il dito. La mano dovrebbe, allora, perdere la sua posizione e cadere in forza del proprio peso, cosí come cadrebbe un qualsiasi oggetto che fosse poggiato sovra lo stesso dito.

Se la mano non si sposta, vuol dire che non è stata abbandonata sul dito, e che è mancato del tutto il rilasciamento dei muscoli.

In molti esperimenti di questo genere la mano rimane sollevata, pur essendosi tolto il dito. Ciò prova che il ralasciamento non vi è stato. Ecco il caso di gente che non si rende passiva; essi debbono ripetere lo esperimento.

L'abilità di rilasciarsi giova moltissimo alla salute. E' perciò uti-

le ripetere la prova fino a quando si riesce a vincere la tensione dei propri muscoli e si raggiunge lo scopo del rilasciamento.

Mancando il riposo completo ed assoluto, si rimane sempre nervosi ed irascibili. La mancanza di completo riposo fa sí che il corpo e lo spirito non hanno ristoro.

Naturalmente, volendo, con questo primo esperimento, trascinare delle persone ad abbandonare la propria tensione muscolare è necessario mantenere il segreto intorno allo scopo, al quale si mira, cioè quello di potere soggiogare l'individuo mediante la propria influenza magnetica.

LEZIONE 5.

Al secondo esperimento non bisogna assolutamente passare se prima non si è ottenuto pieno successo nel primo.

La persona che più facilmente ha lasciato cadere la mano nella precedente prova è ben adatta al secondo esperimento. Essa ha mostrato di avere già una certa tendenza a rendersi passiva, e lasciarsi, quindi, ipnotizzare.

Mettete il soggetto da influenzare in modo che egli sia ritto, con i piedi uniti, la testa in alto, e le mani abbandonate ai lati. Ordinategli di rilasciare i muscoli nel momento istesso che chiuderà gli occhi.

La prova che egli avrà rilasciato i muscoli si ottiene col tirarlo leggermente indietro, avvicinandogli una mano alla spalla. Il rilasciamento esisterà se egli seguirà subito il movimento della vostra mano.

Non si potrà dire che si sia rilasciato se, invece, egli rimarrà fermo al suo posto, senza fare alcun movimento.

Voi rasserenatelo che seguendo il desiderio di spingersi leggermente indietro non cadrà, poichè vi sarete voi a mantenerlo. Se avrete constatato che egli ha i muscoli rilasciati, poggiate una mano alla radice della testa, come si vede nella figura No. 2, e ordinategli di poggiare la testa. Ciò ottenuto, con la mano sinistra sulla sua fronte spingetegli la testa.

lentamente, verso la vostra destra. Suggeritegli che si spinga come se si sentisse di cadere indietro. Tenete ferme le mani per un minuto quasi, e poi mormorategli che quando avrete ritirate le mani egli cadrà leggermente indietro. Ritirate la sinistra, sfiorandogli l'orecchio e poi ritirate la destra, allontanando, cioè, ambo le mani dal soggetto da influenzare,

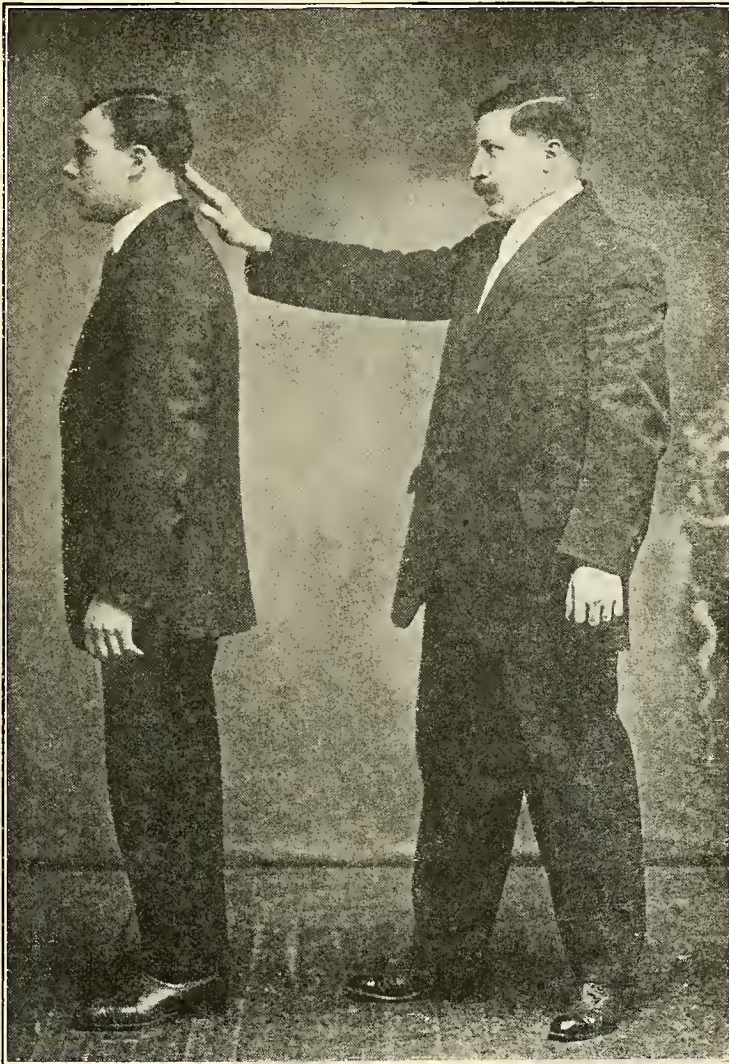



Figura No. 2.—MODO DI POGGIARE LA MANO ALLA RADICE DELLA TESTA

come si vede nella figura No. 3. Nel ritirare la destra suggeritegli che sta cadendo indietro.

Vedrete che egli sarà appunto lí lí per cadere, e voi lo sosterrete.

Badate che la mano deve essere tolta con estrema delicatezza, in modo che quasi il soggetto non se ne deve accorgere.

Occorre profferire le parole delicatamente, ma, nel tempo istesso, con sufficiente energia.

Se non si raggiunge lo scopo, l'esperimento va ripetuto.

Anche in questo caso, evitate che la persona da influenzare si accorga a che cosa voi mirate. Non accennate affatto ad ipnotismo e a magnetismo.

Questo esperimento può essere tentato anche con coloro che, allo esperimento della mano sul dito non rilasciarono i propri muscoli. Ciò che non si è ottenuto con la mano si può ottenere in questo secondo esperimento.

Vi sono di quelli che in luogo delle mani ricorrono ad una palla, detta *palla ipnotica.* Con questa è più facilmente ottenere l'effetto desiderato. Per coloro, però, che non ancora hanno pratica sufficiente, sarà preferibile cominciare ad addestrarsi con l'esperimento della mano e poi passare a quello della palla ipnotica, poichè questa impressiona subito l'individuo e lo mette in sospetto.

Collocate il soggetto dritto, con le mani abbandonate ai lati del corpo, la testa in su, i piedi uniti. Imponetegli di rilasciare i muscoli e chiudere gli occhi. Tiratelo lentamente in dietro poggiandogli una mano alla spalla, e ciò per essere certi che egli vi obbidisca.

Avvicinate, quindi alla radice del cervello la palla, che terrete con la sinistra, e con la destra sulla sua fronte, spingetegli la testa verso la palla.

Premendo la palla, mormorate con energia, e staccando le parole: Quando ritirerò questa palla voi cadrete lentamente indietro.

La palla dovrà essere allontanata con tanta delicatezza da non far-

ne quasi accorgere l'individuo. Vedrete che egli cadrà indietro. Altrimenti, ritentate la prova.

Figura No. 3.—INDIVIDUO INFLUENZATO NELLA CADUTA INDIETRO, E MODO COME SI DEBBONO RITIRAR LE MANI

LEZIONE 6.

Il terzo esperimento consiste nell'attrarre la persona in avanti, servendosi soltanto delle mani.

Dovrebbe essere superfluo ripetere che ognuno di questi esperi-

menti deve essere preceduto dal fatto che si sieno ottenuti ottimi risultati nei precedenti.

Sarà opportuno provare l'attrazione anteriore con chi già sia stato trascinato all'attrazione posteriore.

Naturalmente, occorre collocarlo diritto, nel modo precedentemente accennato, ed imporgli di rilasciare i muscoli. Collocate le dita sulle tempia, nel modo che si vede nella figura No. 4, fatevi guardare fisamente negli occhi, e voi fissatelo con precisione alla radice del naso, fra un occhio e l'altro. Dopo una decina di minuti, ditegli, con dolce energia, e staccando le parole: Quando ritirerò le mani voi cadrete in avanti.

La figura No. 5 vi mostra appunto l'individuo influenzato che cade in avanti, nel momento che si ritirano le mani.

Anche in questo esperimento l'insuccesso di una prima prova deve essere seguito da un novello tentativo. Servirsi della palla ipnotica è molto utile ed efficace.

Nella figura No. 6 si scorge l'uso della palla ipnotica. Occorrerà dire all'individuo da influenzare che egli assolutamente non deve opporsi alla vostra volontà. Senza il rilasciamento non si può raggiungere lo scopo voluto.

Voi vi collocherete diritto innanzi al soggetto, al quale imporrete di guardare fisamente la punta dell'ago nella palla, che gli terrete un poco distante dagli occhi. Nel tempo istesso dite con dolce energia: Quando allontanerò questa palla, voi la seguirete, cadendo in avanti.

Man mano che voi allontanerete la palla — ciò che farete pian pianino — l'individuo seguirà la palla, cadendo leggermente in avanti. Naturalmente, voi lo sosterrete a tempo.

LEZIONE 7.

Procediamo ora alla spiegazione del quarto esperimento. Si tratta del modo di legare insieme le mani, come si vede nella figura No. 7.

Fatelo collocare in piedi, con le mani unite stringendole fortemente, e con le dita incrociate.

Imponetegli di mantenere rigide le braccia e di convincersi che gli

riesce impossibile staccare le mani. Prendete le sue mani nelle vostre e fissatelo con energia. Gli sguardi debbono rigorosamente incontrarsi e rimanere cosí. Fissatelo alla radice del naso e ininterrottamente.

Figura No. 4.—MODO DI COLLOCARE LE DITA SULLE TEMPIA

E' utile fare prendere la stretta delle mani da passaggi magnetici sulle spalle e sulle braccia. Insistendo nel ripetere che le mani non si potranno più staccarsi, dovete raggiungere l'intento, di metterlo in grado che egli davvero pensi alla impossibilità di staccarle.

Per dare termine all'esperimento, batterete rapidamente e forte le vostre mani, imponendo al soggetto ipnotizzato di svegliarsi subito.

Se troverete delle difficoltà al riguardo ed il soggetto non ancora riescirà a liberarsi dallo stato ipnotico, voi prenderete le sue mani, le premerete forte e ripeterete l'imposizione di doverle staccare, dicendo "uno - due - tre" ed accompagnando il tre con un forte rumore di mano.

Ottenuta sufficiente pratica in questo esperimento delle mani, potrete in seguito fare a meno del primo, cominciando senz'altro dal secondo con qualsiasi persona.

Superate queste prove, voi sarete in grado di comprendere abbastanza quale sia la potenza magnetica, rafforzando in voi stesso la fiducia nel successo dei vostri esperimenti.

La vostra abilità nel magnetizzare non potrà crescere che traverso la pratica per cui non dovete sgomentarvi affatto se a principio troverete delle difficoltà.

Chi ha fretta non ha la virtù dell'attesa, non riuscirà mai a nulla, e tanto meno, poi, ad imparare ad altri la propria volontà.

Riguardo al modo più adatto per procacciarsi dei soggetti, sovra i quali fare i propri esperimenti, noi vi diamo questi suggerimenti.

Trovandovi, con un gruppo di persone amiche rileverete la necessità di rilasciare i propri muscoli. Tutti vi diranno che la cosa è comune ed è di una assoluta facilità. Voi rileverete ancora che chi rilascia i propri muscoli mette il corpo in grado di riposarsi anche durante la veglia e non soltanto quando si dorme. Sosterrete che tutti hanno per natura la tendenza a mantenere sempre tesi i nervi ed i muscoli, ciò che è oltremodo dannoso alla salute.

Se il vostro corpo non riposa — direte — voi vi sentirete sempre stanchi, e la stanchezza v'infiacchirà. Nella vita, invece occorre essere sempre svegli e pieni di energia per potere sopportare il lavoro e renderlo quanto più proficuo è possibile.

E poichè vi si dirà a tutti che il rilasciamento dei muscoli è normale in ciascun individuo, voi proporrete di sottoporsi ad una prova. La prova, naturalmente, sarà quella della mano sinistra abbandonata sull'indice destro. In tal guisa vi riuscirà di fare il primo esperimento, guardando-

vi dal far comprendere che vostro scopo è quello di ipnotizzare o magnetizzare la gente.

Riuscito il primo, voi direte:

— Io conosco un altro modo di vedere se siete disposti ad abbandonarvi in qualche modo.

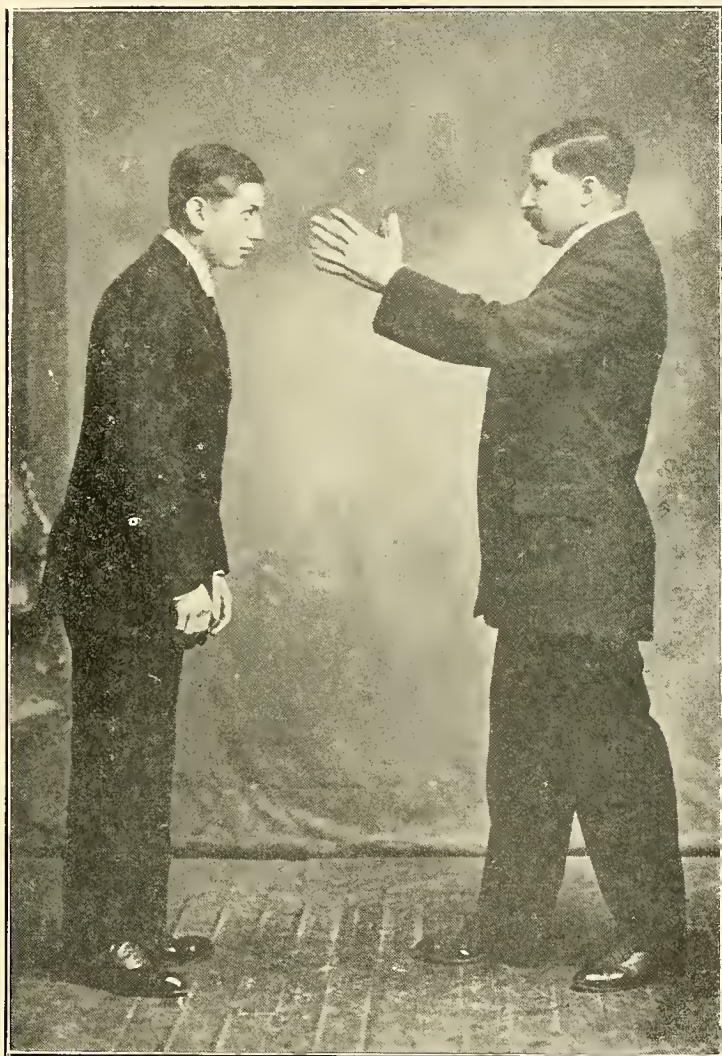



Figura No. 5.—INDIVIDUO INFLUENZATO NELLA CADUTA IN AVANTI, E MODO DI RITIRAR LE MANI

E proponete di fare la prova dell'attrazione posteriore. Fate in modo che non venga al soggetto la voglia di ostacolare la riuscita dell'esperimento nè di assecondarlo senz'altro.

Fatto l'esperimento dell'attrazione indietro ne viene di conseguenza quello dell'attrazione anteriore, che voi proporrete come una conseguenza naturale della prima.

L'interessamento generale per queste prove viene di conseguenza subito. Tutti vi si appassioneranno.

Quando avrete constatato l'interessamento, voi direte:

— E vi è ancora di più.

Ed accennerete senza remora all'esperimento della stretta delle mani. La gente vi seguirà senza accorgersi che voi avete intenzione di servirvi di questi mezzi per ipnotizzarla.

Il comando che voi darete al soggetto da influenzare deve essere rapido ed energico, tale, insomma, da soprapporsi alla sua volontà, non già perchè voi lo ripetiate forte, ma solo perchè voi lo imponiate con tutta la vostra possibile energia.

Nel modo di imporre il vostro comando è bene che voi vi esercitiate prima da solo, provandovi a ripetere le frasi "Voi ora cadete indietro — voi ora cadete in avanti — stringete le mani — ancora più forte — voi non le potete staccare — voi non le staccherete.

Anticamente si reputava indispensabile sottoporre al sonno la persona da influenzare. Si riteneva, cioè, che solo nel sonno la volontà del soggetto venisse a mancare e che stando sveglio ognuno saprebbe resistere alle suggestioni.

Oggi, invece lo studio delle scienze occulte ha portato a questa completa ed inconfutabile constatazione: che il proprio potere ipnotizzatore lo si può svolgere anche sulle persone non addormentate, fino al punto di potere dominare e soggiogare anche parecchie persone ad un tempo. Fate, però, in modo da sottoporre alla vostra volontà persone che già subirono la vostra influenza, gradatamente, negli esperimenti che vi abbiamo insegnati.

LEZIONE 8.

Dopo di avere imposto di non potere staccare le mani, voi precederete ad un altro esperimento molto interessante.

E' quello di fare irrigidire la gamba, in modo tale da non poterla piegare, privandola delle articolazioni.

Dite alla persona che volete ipnotizzare di gravare tutto il corpo sovra una gamba sola.

Egli deve guardarvi negli occhi fissamente, e deve convincersi che gli riesce impossibile di piegare la gamba.

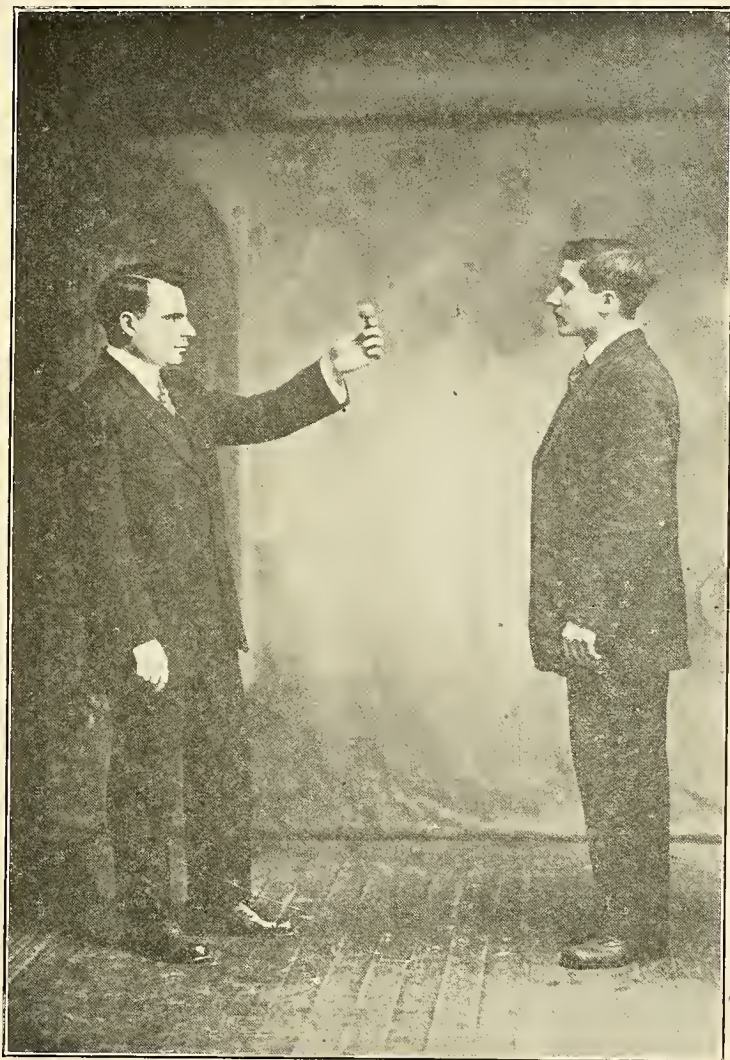



Figura No. 6.—L'USO DELLA PALLA IPNOTICA

Fate l'esperimento tenendo una mano sua stretta nella vostra, mentre con l'altra voi farete dei passaggi sulla gamba che volete irrigidire. La vostra posizione sarà, naturalmente, quella di chi sta in ginoc-

chio per terra con una gamba. Rialzatevi senza interrompere l'incrocio dei vostri e dei suoi sguardi.

Ripetete: "la vostra gamba è rigida — ancora più rigida — del tutto rigida — voi non la potete muovere". Sono questi i comandi necessari, durante lo svolgimento di questo esperimento. Li ripeterete mentre vi solleverete da terra, e cercherete di tirarlo leggermente in avanti, in modo che egli si muova con una gamba sola.

Dopo che avrà fatto parecchi passi in avanti, in quel modo, gl'imporrete di svegliarsi dal sonno ipnotico, seguendo la stessa maniera accennata a proposito del distacco delle mani, e cioè, battendo le vostre mani, con colpi secchi, e dicendogli: "svegliatevi! ora voi potete camminare".

Naturalmente, quello che potete fare alla gamba vi sarà agevole farlo anche al braccio. Il procedimento sarà lo stesso. Imporrete, però, di stringere il pugno ed irrigidire il braccio. Preso il suo pugno nella vostra mano sinistra, con l'altra farete dei passaggi lungo il braccio che volete irrigidire, ripetendo su per giù le stesse frasi dette per la gamba, e cioè: "il vostro braccio s'irrigidisce — voi non lo potrete muovere, ecc."

Per svegliare la persona ipnotizzata, anche in questo caso seguirete lo stesso sistema d'anzi accennato.

Dopo la gamba ed il braccio verrà il turno di un altro esperimento, quello della parola.

Voi potrete imporre alla persona influenzata di non sapere più pronunziare il proprio nome.

E' questo un esperimento maraviglioso, di un effetto straordinario. La pressione della vostra mano dovrà essere alla gola del soggetto, e propriamente al suo "pomo d'Adamo". La pressione sarà ripetuta più volte accompagnata dalle parole: "Al mio tre, voi non potrete ripetere il vostro nome". L'effetto si otterrà sicuramente se voi avrete sufficiente energia nell'imporre la vostra volontà.

Proseguendo ancora in tal genere di esperimenti, voi sarete in grado di mettere una persona nella impossibilità di lasciarsi cascare di mano un bastone qualsiasi o una scopa.

Mettetegli il bastone o la scopa nelle mani, e fateglielo stringere con grande forza, mentre gli sguardi saranno fissamente incrociati.

Gl'imporrete, quindi, di credere che il bastone è cosí fortemente unito alle sue mani da non potersi staccare. La figura No. 8 vi da un'idea di questo esperimento.

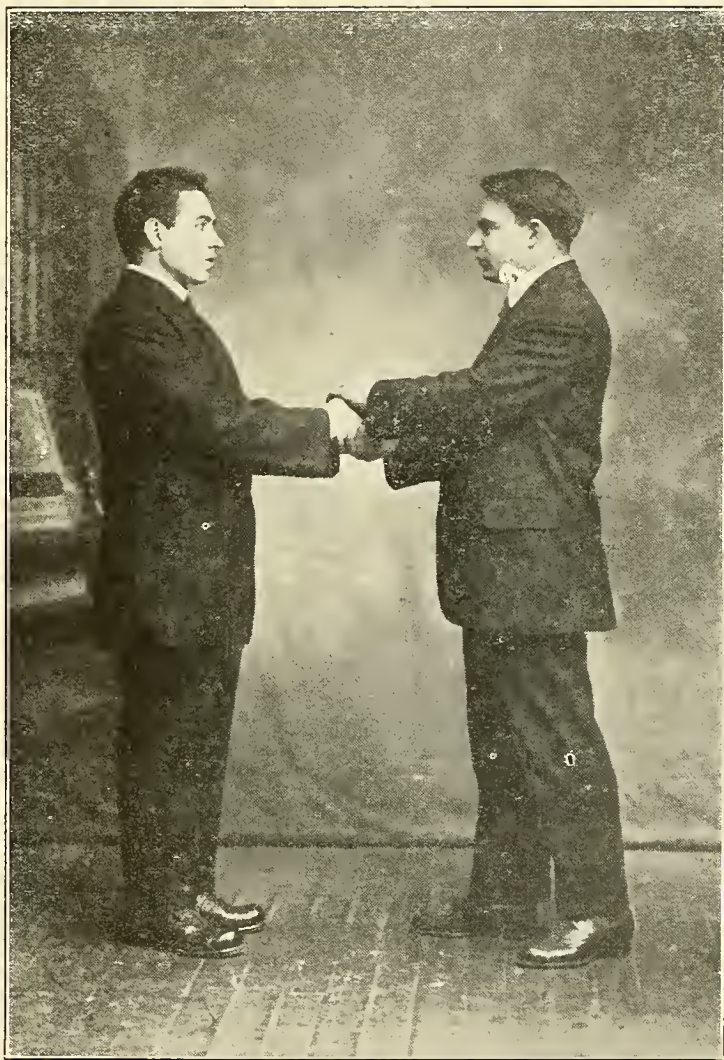



Figura No. 7.—MODO DI LEGARE INSIEME LE MANI

Vedrete che l'effetto sarà tale da rendere impossibile qualsiasi tentativo del soggetto per abbandonare il bastone. Voi gli ripeterete che non può buttarlo giù e che i suoi tentativi sono vani.

Più efficace ancora è l'esperimento pel quale una persona trova impossibile mettersi a sedere. Mentre essa è in piedi voi gli porrete vici-

no, al di dietro, una sedia. Ripeterete la solita funzione di fissarlo alla radice del naso mentre egli vi guarderà fisso negli occhi.

Gl'imporrete l'irrigidimento delle gambe già da noi insegnato precedentemente. Gli direte che sarà impossibile per lui sedersi, essendo le sue gambe irrigidite. Poi conterete: "uno - due - tre".

Al *tre* aggiungerete: " voi non vi potete sedere. E' impossibile che vi sediate. Le vostre gambe sono inflessibili".

Quando avrete ottenuto che l'individuo non sarà riuscito a sedersi, voi lo sveglierete col solito modo di qualche colpo secco delle vostre mani.

Cosí come vi sarà dato di imporre alla persona da voi influenzata di non doversi sedere, voi potrete imporre anche di non potersi alzare, quando sarà seduta.

L'esperimento deve sempre cominciare col fatto che vi farete guardare fissamente negli occhi, mentre voi terrete lo sguardo rigidamente alla radice del suo naso, fra gli occhi.

Mormorategli, ma con energia: "Voi non potete alzarvi. Io ripeterò uno, due, tre; al mio tre voi invano procurerete di alzarvi".

In realtà, al vostro *tre* il soggetto rimarrà sulla sedia come inchiodato o come se i pantaloni vi si fossero incollati. Quanto più egli proverà di alzarsi, tanto più troverà difficile di farlo.

La figura No. 9 riproduce la scena della impossibilità di alzarsi dalla sedia, per influenza ipnotica.

LEZIONE 9.

Dopo di avere elencato gli esperimenti principali per ipnotizzare la gente, noi insegneremo ora il modo di addormentare il soggetto ipnotico e quello di svegliarlo.

Innanzi tutto, abbiate cura di convincere la persona da influenzare che l'ipnotismo non reca alcun danno. Convincetelo altresí a non essere di proposito avverso e di essere anzi, proclive alla suggestione, poichè dopo ipnotizzato non sarà in alcun grado di inferiorità a vostro riguardo.

Fategli comprendere che il vostro dominio sulla sua volontà sarà

solo temporaneo, e durerà nè più nè meno di quanto dura l'esperimento ipnotico.

Egli deve cooperare con voi alla riuscita della prova. Egli deve

Figura No. 8.—PERSONA NELLA IMPOSSIBILITA' DI LASCIARSI CASCARE DI MANO UN BASTONE

dirigersi spontaneamente a farsi addormentare. Ciò varrà molto ad agevolare il vostro compito.

La figura No. 10 vi da' una scena ipnotica molto importante; quella, cioè, di un gruppo di persone addormentate ipnoticamente.

Per ottenere l'effetto, occorre convincere le varie persone a rendersi suscettibili e concentrare tutti i loro pensieri nella sola idea di addormentarsi.

Vi sono di quelli che affermano di essere forti nella loro volontà. Bisogna far comprendere a costoro che se veramente hanno una forte volontà questa si vedrà proprio dal fatto che essi sapranno imporre a se stessi di lasciarsi ipnotizzare.

Se sono refrattari al sonno ipnotico, essi dovranno esercitarsi ad imporselo, concentrandosi su tale idea, tutti i giorni, per un quarto d'ora circa.

Sarà bene che costoro assistano ad un esperimento di sonno ipnotico di altre persone, perchè vedano come gli altri si addormentano e come vengono svegliati senza che il sonno ipnotico li ponga in uno stato d'inferiorità a vostro riguardo.

Dalla figura No. 11 si scorge in qual modo si procede al primo passo per indurre alcuno al sonno ipnotico.

Per riuscirvi, è necessario disporre di una persona alla quale si possano agevolmente vincolare le mani. Quando essa è seduta, avvicinategli agli occhi la palla ipnotica, come si vede nella figura No. 11, e giratela facendola osservare fisamente e mentre il paziente desidererà di dormire.

Girate la palla in modo da eseguire dei circoli di tre o quattro pollici di diametro, e ciò per parecchi minuti, fino a quando la persona si sarà addormentata.

Il movimento della palla deve essere accompagnato da parole che invoglino al sonno, come le seguenti: "voi avete sonno — le palpebre vi pesano — dormite — voi desiderate dormire — dormite".

Se vi accorgete che la persona da ipnotizzare non riesce ad addormentarsi, fategli chiudere strettamente gli occhi. Ciò agevolerà di molto il sonno.

Poi, collocate le dita alle tempia del paziente, con i pollici sulla fronte vicino agli occhi, avvicinando l'un pollice all'altro.

Portate pian piano i pollici verso il di fuori della fronte e ripetete questo movimento. Le altre dita debbono rimanere ferme. Mormorate

sempre, dolcemente ma con energia, parole che inducano al sonno, come queste: "dormite — avete sonno — eccovi addormentato — dormite!"

Quindi, portate le dita della sinistra al di sopra del capo del paziente, premendo leggermente il pollice sinistro sulla tempia. Le dita del-

Figura No. 9.—PERSONA CHE PER INFLUENZA IPNOTICA NON PUO' ALZARSI DALLA SEDIA

la destra sull'altra tempia, col pollice sul centro della fronte, vicino ai capelli.

Trascinate mollemente il pollice sinistro verso la radice del naso, o anche per tutto il naso.

Il movimento del pollice fatelo più volte e mormorate sempre parole che indugano al sonno. L'effetto sarà ottenuto sicuramente, se la manovra sarà svolta con ogni cura.

Dopo di ciò, il pollice della mano sinistra all'inizio del naso e le altre dita sulla testa, con dei passaggi discendenti dal di dietro della testa fino al cervelletto, con le dita della mano destra.

Il movimento delle dita da giù verso su deve essere solo per svegliare la persona ipnotizzata. I passaggi debbono avere sempre la durata di parecchi minuti.

LEZIONE 10.

La figura No. 12 vi mostra quello che segue a tutto quanto ha formato oggetto della precedente lezione.

Collocatevi a destra. Ponete il pollice sinistro al di sopra del naso e le altre dita della stessa mano sulla testa.

Lentamente, a voce bassa, e con energia, mormorate: "voi dormite - gli occhi sono stretti nel sonno - dormite - la mente è assorta nel sonno - dormite - dormite...", e le altre parole che vi saranno opportune per indurre semprepiù il soggetto ipnotico ad un sonno profondo. Le frasi vanno ripetute per parecchi e parecchi minuti.

Se l'esperimento lungamente durato non dà per risultato il sonno ipnotico, vuol dire che in quel giorno il soggetto è assolutamente refrattario. Occorrerà ritentare la prova in altro giorno.

Non si può determinare il tempo con assoluta precisione preventivamente, come alcuni pretendono di fare. Il tempo non è eguale per tutti i casi. Saprete regolarvi a seconda dei casi.

Molte volte riesce più efficace procedere subito alla chiusura degli occhi, da parte del soggetto da ipnotizzare, invece di stancare la vista con la palla ipnotica.

Non è agevole per tutti un tale sistema; però, nei casi nei quali vi si riesce si ha il vantaggio che la persona sottoposta all'esperimento cada in sonno ipnotico con molta abilità.

Un'altra cosa molto interessante è questa che acquistata una suf-

Figura No. 10.—PERSONE ADDORMENTATE IPNOTICAMENTE

ficiente pratica, si possono fondare insieme vari esperimenti, di quelli che abbiamo insegnati nelle lezioni precedenti.

Cosí, ad esempio, pel movimento della caduta anteriore e la stretta delle mani si può fare un esperimento cumulativo dell'uno e dell'altro.

Negli spettacoli, là dove si è costretti a ricorrere alla massima sollecitudine possibile, l'ipnotizzatore è costretto a ricorrere alla fusione dei vari esperimenti — o contemporaneità, per essere più precisi — allo scopo di non indugiare troppo o non stancare il pubblico.

Va da sè che ciò non può farsi sempre poichè non tutte le persone sono suscettibili di influenza ipnotica con gli esperimenti cumulativi.

LEZIONE 11.

Oltre agli esperimenti già accennati, altri ve ne sono ai quali si può ricorrere, però, solo dopo di avere acquistato molta pratica e padronanza dei precedenti.

Un metodo agevole per indurre una persona al sonno ipnotico consiste nel premere delicatamente con i pollici la radice alle unghie delle dita delle mani del soggetto ipnotico. Le vostre dita saranno collocate sotto le sue.

La pressione dovrà essere verso la metà, ripetuta in modo uniforme e regolare, provando prima varie gradazioni di posizioni per trovare quella che più efficacemente corrisponda a quanto occorre di fare.

La persona da influenzare sarà collocata a sedere con comodità, e la si farà stare con gli occhi serrati.

Naturalmente, il movimento delle vostre dita dovrà essere accompagnato dalle solite parole suggestive occorrenti per indurre al sonno ipnotico.

E' stato suggerito un altro modo ancora di ipnotizzare consistente nel battere leggermente la testa del paziente al davanti, e con la regolarità del battito di un orologio.

Le parole suggestive debbono essere ripetute in modo monotono, eguale, sommessamente.

Accade talvolta che sotto i battiti della vostra mano la persona non si assopisce del tutto, serbando ancora inalterata una parte della sua coscienza. In tal caso occorre premergli con le dita la testa al di sopra suggerendogli di addormentarsi profondamente.

Accompagnate le vostre parole con un respiro forte, e magari una specie di russare ciò che induce più facilmente la persona ad abbandonarsi al sonno ipnotico.

I passaggi ipnotici si possono fare anche senza toccare la pelle del paziente, facendo sentire le vibrazioni del movimento delle vostre mani.

Per ciò fare, metterete il paziente comodamente seduto; meglio ancora se sarà sdraiato.

Dicemmo in altra lezione e ripetiamo novellamente che per richiamare bene l'attenzione, i passaggi per addormentare debbono essere sempre discendenti, e cioè, da su in giù. Saranno, invece ascendenti — da giù in su — quando invece si vuole scegliere il soggetto ipnotizzato.

I passaggi debbono essere eseguiti adagio, mollemente, proceden-

do dalla testa in giù. Le dita un pò incurvate, con una distanza relativa, come si vede nella figura No. 13.

Arrivate le mani verso i ginocchi sfiorerete questi con delicatez-

Figura No. 11.—MODO DI PROCEDERE AL PRIMO PASSO

za. Potrà, bastare che i passaggi arrivino al di sotto del cuore. Essi vanno ripetuti parecchie volte.

Nella posizione sdraiata si può ipnotizzare anche col sistema della "palla ipnotica" o col tenere vicino agli occhi del paziente un qualsiasi

oggetto luccicante. Ma l'effetto si può ottenere senza ricorrere alla palla o ad alcun oggetto, ma procedendo subito ai passaggi.

La vostra mano sinistra sia al di sopra della testa, mentre il pollice della stessa mano sarà poggiato in mezzo alla fronte, un pò vicino agli occhi.

Le dita della destra sulla tempia col pollice nella parte superiore della fronte. Trascinate delicatamente il pollice sinistro verso la tempia stropicciando leggermente le sopracciglia.

Nel tempo istesso, e cioè proprio contemporaneamente il pollice destro viene giù, sulla fronte, fino a metà del naso. Ripetete ciò per varie volte, e mormorate le parole suggestive: "dormite — sonno — siete profondamente addormentato".

Ripetuta la cosa parecchie volte, fermate le mani, e mormorate sempre le parole suggestive.

Dopo di che eseguite o l'esperimento delle unghie o il battere delicatamente sul capo o i passaggi senza toccare la pelle dell'ipnotizzato.

LEZIONE 12.

Una delle principali preoccupazioni dello studioso di ipnotismo è certamente quello di ottenere l'effetto nel più rapido modo possibile.

Ciò si può ottenere agevolmente sovra una persona che già una volta ha subito l'influenza ipnotica. Ma non mancano i casi di ipnotismo ottenuto nel più breve tempo possibile anche nel primo esperimento.

Una persona che non fu ipnotizzata altra volta, occorre nell'inizio sottoporla ad esperimenti semplici, perchè, vedendone il buon risultato, essa s'impressiona della vostra influenza e si rende più facilmente ipnotizzabile.

L'effetto immediato si ottiene cosí: passate da vicino al paziente come una persona assolutamente indifferente. Poi, con rapida mossa, fissatelo energicamente negli occhi, e battetegli leggermente la guancia, al di sotto della mascella, con due dita, affermando che egli ha mal di denti. Ripetete il movimento delle vostre dita, picchiettando in modo eguale e ra-

pido, senza staccare le dita dalla sua pelle, e ripetendo l'affermazione che egli ha mal di denti e che ciò gli sarà cagione di acuto dolore.

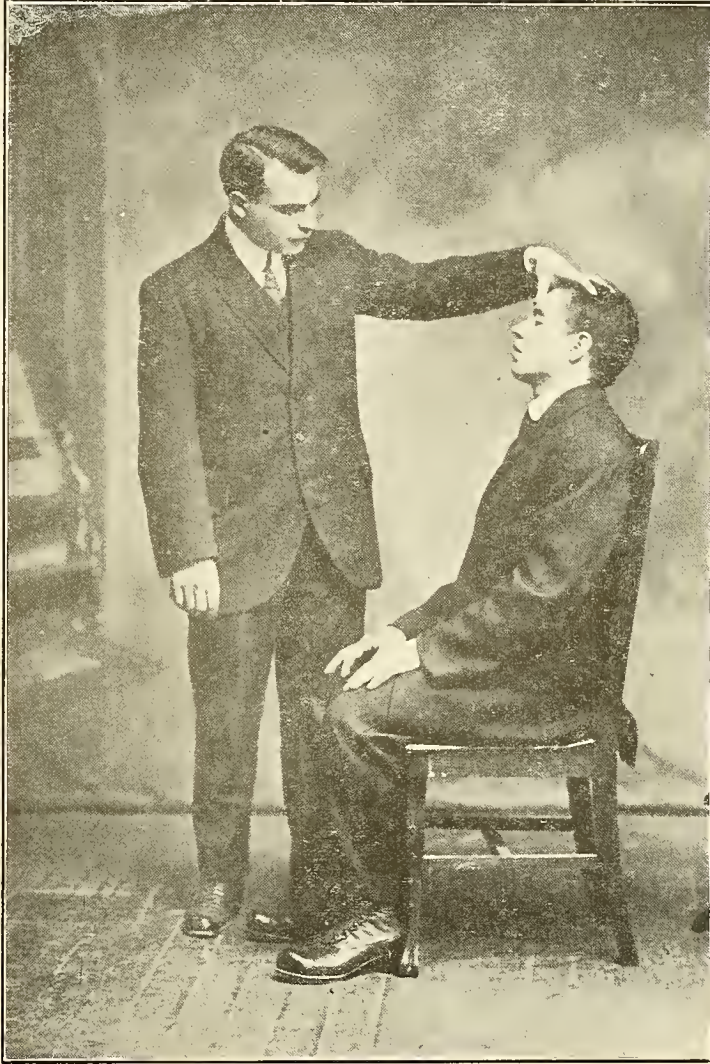



Figura No. 12.—MODO DI PORRE IL POLLICE SINISTRO AL DI SOPRA DEL CAPO

Incrociate gli sguardi, ed egli da un momento all'altro leverà un grido, ritenendo fermamente di esser preso da dolore ai denti.

Quando avrete ciò ottenuto, prendetelo per le spalle e fate che vi

guardi fisamente. Sollecitamente ditegli che il mal di denti è passato, ed aggiungete:

— Voi avete sonno — dormite — dormite...". E poichè egli, suggestionato, si addormenterà, voi potrete influenzarlo a vostro piacere.

E' questo un metodo efficace anche su molte persone che non si riuscirebbe altrimenti ad ipnotizzare.

Nel caso che il soggetto sia refrettario, e che non si sottoponga subito al vostro comando di credere che ha male di denti, voi rapidamente poggiategli la mano sulla gola, ed eseguite l'esperimento — già accennato in altra lezione — pel quale egli non riesca a pronunziare il suo nome. Non stancate il vostro sguardo dalla radice del suo naso. Al fatto che non saprà dire il nome aggiungete la suggestione ch'egli non ricordi nemmeno come si chiama e poi imponetegli di dormire con le solite frasi suggestive, e facendogli chiudere gli occhi.

Non potete svolgere la vostra influenza se non agite con sicurezza e rapidità E ciò non può ottenersi che con la padronanza assoluta dei movimenti.

La fretta è nemica della perfezione. E per imporre ad altri la propria volontà è necessario che la perfezione sia assoluta e completa.

LEZIONE 13.

Per dare delle illusioni ad un soggetto ipnotico e fargli credere di vedere ciò che realmente non è possibile ch'egli veda, dovrete dirgli la cosa che dovrà credere di vedere prima che riapra gli occhi.

Sopponiamo che volete far ritenere ad alcuno che vede un campo fiorito. Accennateglielo prima di aprire gli occhi, mormorando: "a momenti vedrai un bel campo fiorito — apri gli occhi e guarda come il campo è bello" —.

La figura No. 14 riproduce la scena dell'ipnotizzatore che insinua la convinzione di far vedere qualche cosa di speciale che in realtà non esiste.

Dopo di avere accennato a ciò che si dovrà vedere, imponete al soggetto di aprire gli occhi, nel tempo istesso che gli poggerete le dita della

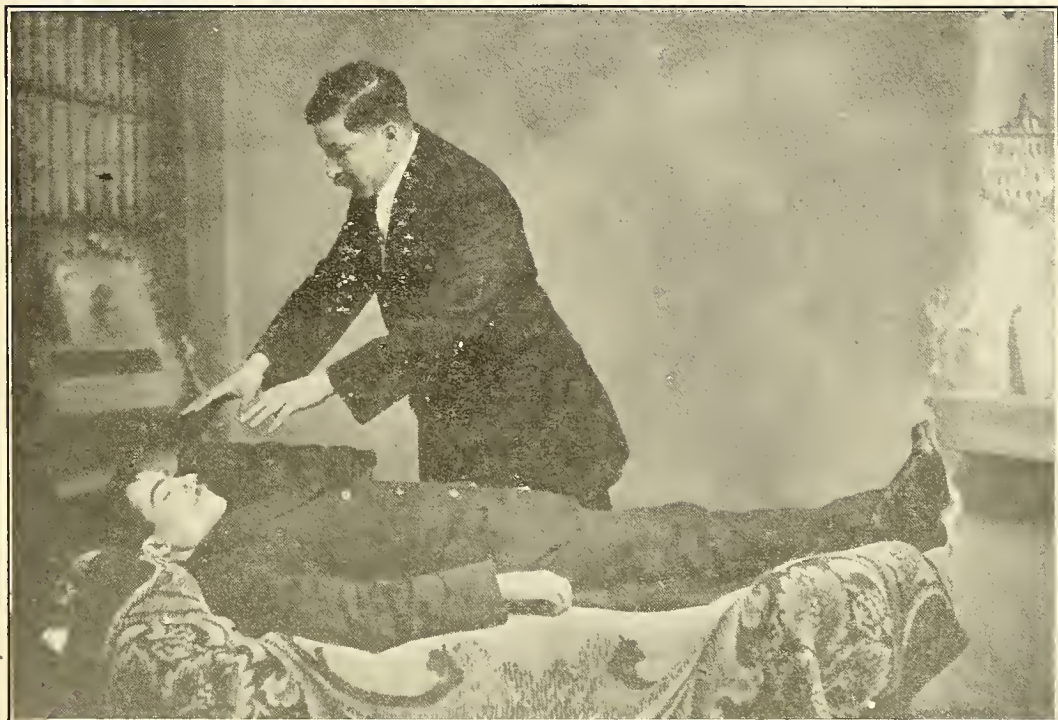



Figura No. 13.—MODO DI METTERE LE DITA INCURVATE

sinistra sulla testa e che, spingerete leggermente in su il pollice dalla radice del naso, come se volete accompagnare il sollevarsi delle palpebre.

A questo movimento, nel caso che gli occhi non si apriranno, ne farete seguire un altro, e cioè, fate scorrere delicatamente il pollice sulle sopraciglia imponendo: "Svegliatevi! aprite gli occhi!".

Quando gli occhi saranno aperti voi passate la destra dalla fronte in giù della persona ipnotizzata, e frattanto domandate: "Non vedete voi il campo fiorito?" Ripetete i passaggi e la domanda ed otterrete che l'ipnotizzato crederà per davvero di vedere il campo fiorito.

Suol farsi questo esperimento in ispecie per far credere che invece di un campo, vi sia un lago. Convinto l'ipnotizzato che vi è il lago, dategli una canna da pesca e vedrete che egli farà il gesto di pescare.

LEZIONE 14.

Svegliare dal sonno ipnotico è difficile cosí come è l'addormentare. La difficoltà, però, è limitata soltanto all'inizio.

I passaggi per togliere una persona dal sonno ipnotico, come dicemmo, debbono farsi in modo ascendente, e cioè da giù in su.

I passaggi debbono essere accompagnati dal comando: "Svegliatevi! svegliatevi!"

E' anche opportuno, nel profferire queste parole, battere le mani ripetutamente.

Alcune volte si ricorre anche al ventaglio. Per parecchi minuti dopo che si sarà svegliato, il paziente potrebbe riaddormentarsi se non vigilate presso di lui.

Lo stato ipnotico svanisce anche da se stesso, a poco a poco. Sarà bene, però, non lasciare passare del tempo, e procedere senza attesa al risveglio dell'ipnotizzato.

Assicurate costui che, allo svegliarsi, si sentirà oltremodo bene, senza alcuna sofferenza, senza mal di capo, ed in uno stato, anzi, di assoto benessere.

Fategli queste assicurazioni per rasserenarlo, poichè, altrimenti l'ipnotizzato, uscito dallo stato di sonno, potrà preoccuparsi e credersi sofferente, pur non essendo tale.

LEZIONE 15.

Abbiamo accennato al caso di difficoltà nello svegliare l'individuo ipnotizzato.

Ci siamo, però, affrettati a rilevare subito che se il risveglio non accade sotto l'influenza dell'ipnotizzatore si ottiene da sè stesso, lentamente.

Ciò non toglie, intanto, che si possa ricorrere a mezzi adatti per ottenere il risveglio, col comando, anche in casi difficili.

Voi ripetete: "Svegliatevi! — occorre che vi svegliate — quando volete svegliarvi? Al mio *tre*?" —

Insistete con queste frasi e l'individuo finirà col dirvi che al vostro tre, o al vostro cinque o altro numero da voi accennato, si sveglierà. Voi conterete e, arrivato al numero stabilito batterete le mani con rumore forte e secco.

Poi procedete a dei passaggi, sempre ascendenti, ripetendo il comando perchè si svegli.

Difficilmente accade che anche in tal caso il sonno perduri. Ove

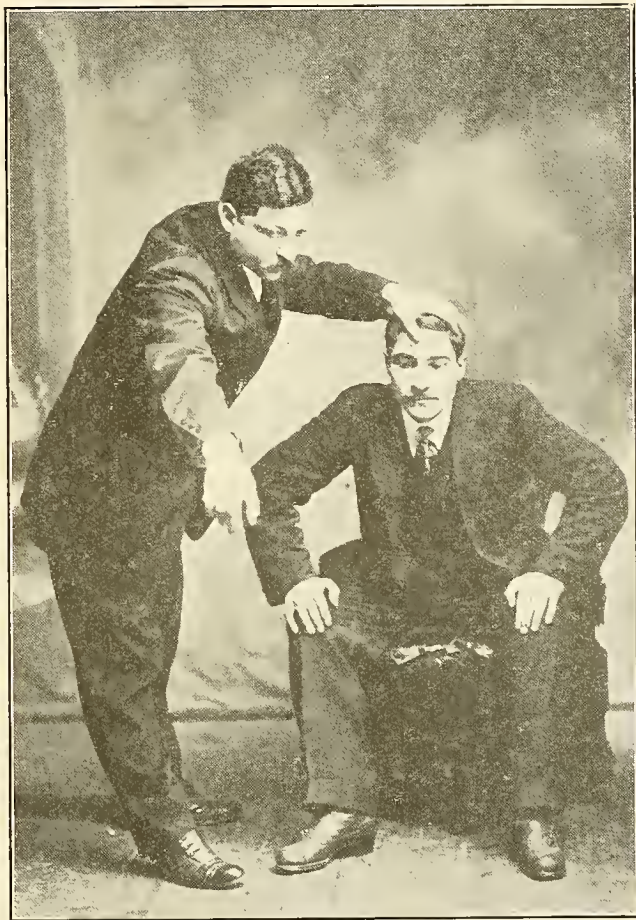



Figura No. 14.—PERSONA CHE CREDE DI VEDERE QUALCHE COSA DI SPECIALE CHE NON ESISTE

ciò avverrà, voi rimproverete accerbamente il paziente, gli direte che è stolto quel volere rimanere in uno stato anormale e che assolutamente, ad ogni costo, egli deve smettere quel sonno inopportunamente prolungato.

Se i vostri rimproveri non gioveranno, gli chiederete se vorrà svegliarsi fra un quarto d'ora, vi allontanerete e dopo un quarto ritornerete e gl'imporrete di svegliarsi, stropicciandogli all'insu le palpebre e facendo dei rumori forti e secchi con le mani e con degli oggetti.

Convincetevi sopratutto che voi assolutamente riuscirete allo scopo, cioè, di svegliare il paziente prima che questo avvenga da se stesso.

Nel tempo istesso, però, non bisogna avere molta premura, occorrendo che il sonno ipnotico si sia allaggerito.

Non è prudente costringerlo a svegliarsi se ancora sente l'assoluta necessità di dormire.

Per evitare la possibilità di un ritorno immediato al sonno voi dovrete, prima di svegliare il paziente comunicargli la convinzione che una volta svegliato, egli non si riaddormenterà.

E' consigliabile dirgli, con voce ferma e sicura: "Al vostro svegliarvi voi starete benissimo e non ritornerete ad addormentarvi". Sia la vostra parola l'espressione di tutta la vostra autorità, con l'energia necessaria e senza alcuna perplessità.

Badate bene che le difficoltà del risveglio non debbono produrre alcun timore nel soggetto ipnotizzato. Per ciò è opportuno impedire che nella camera restino persone, le quali si mostrino preoccupate ed agitate. Esse con le loro esclamazioni paurose, impressionerebbero l'individuo.

Siate solo ed energico, pienamente fiducioso che lo scopo di svegliare l'ipnotizzato sarà raggiunto.

LEZIONE 16.

Nessuna differenza vi è nel modo di svegliare una persona che non fu da voi ipnotizzata.

Ciò non ostante, si trovano talvolta delle difficoltà a svegliare un individuo ipnotizzato da altri, ed occorre quindi, ricorrere ad altro sistema. Il sistema da seguire è propriamente quello che si segue per ottenere il sonno ipnotico. Con una mano poggiata sul capo del paziente, voi ripeterete le solite frasi suggestive.

Non vi stancate e non vi sgomentate. Siate convinto che il paziente si sveglierà, insistete nelle pratiche suggestive.

Se le difficoltà persistono, voi ricorrete ai mezzi suggestivi per i casi difficili di risveglio.

L'essere stato ipnotizzato da altri non può costituire una assoluta difficoltà.

Voi, naturalmente, procurerete sempre di mettervi in grado di rendere agevole e facile il risveglio. Per tanto, se già conoscete che un individuo presenta delle difficoltà per svegliarsi, allora dovrete ricorrere a dei mezzi speciali per prevenire tale difficoltà, ed ipnotizzerete in modo tale da rendere facile il risveglio.

Assodate se, negli esperimenti più semplici, il risveglio è oppure

Figura No. 15.—PERSONE CHE RIDONO GIOCONDAMENTE COME SE ASSISTESSERO AD UNO SPETTACOLO COMICO

no difficile. Attaccate le mani e constatate la maggiore o minore difficoltà di ottenere l'ubbidienza al vostro comando di scioglierle.

Nel caso che il paziente lamenta delle sofferenze al capo o comunque del contrasto eccezionale, ricorrete ai passaggi per aiutare la suggestione del risveglio.

Ricorrete alle frasi suggestive senza passaggi, ma insistete nelle frasi che volete usare per addormentare.

Ditegli preventivamente che si addormenti e che poi, all'ordine vostro di svegliarsi, egli dovrà obbedire al vostro comando.

Seguite il procedimento accennatovi, e sarete certi di ottenere l'effetto desiderato.

Il risveglio voi l'otterete con ogni sollecitudine.

Coloro che sono all'inizio delle pratiche ipnotiche debbono istruirsi molto bene per ottenere più immediati risultati. E noi daremo delle istruzioni semplici e tassative.

LEZIONE 17.

Badate bene, negli esperimenti complicati, a cominciare sempre da quanto vi è di più semplice.

In pubblico, volendo ipnotizzare parecchie persone, occorre evitare che esse si allarmino. Per tanto, sottoponete ad esperimenti semplicissimi, prima di prcedere alla pratica del sonno ipnotico. Nessuno deve mettersi in prevenzione che voi possiate recare nocumento.

Per rasserenare maggiormente la gente è utile procedere alle pratiche ipnotiche su persone che già sapete che sono ottimi soggetti. Naturalmente, gli esperimenti riusciti agevolmente valgono a rasserenare tutti e far comprendere che non si tratta di alcuna cosa nociva.

Esperimentate ripetutamente i vari modi di eseguire i passaggi, perchè, in tal modo, voi otterrete la padronanza assoluta nell'eseguirli. E questa padronanza è molto interessante, sia perchè semplifica il vostro lavoro e sia perchè lo rende più sicuro. Ad agevolare l'effetto ipnotico, ricorrete a preferenza ai passaggi circolari sul cuore poichè questi passaggi facilitano di molto l'effetto dei vostri esperimenti, e vi fanno ottenere con maggiore sollecitudine di addormentare il paziente.

Non mettete in prevenzione le persone da ipnotizzare, e badate ad un altro fatto essenziale, qual'è quello di non imporre mai una cosa che avete assicurato che non avreste imposta.

E' stato suggerito, ed è eseguito frequentemente da tutti gl'ipnotizzatori, il sistema del roteamento della testa, che consiste nel premere la parte posteriore della testa con le dita, e ciò proprio alla base del cervello. Collocate il pollice destro alla radice del naso, mentre le dita della mano sinistra premeranno leggermente la tempia.

Con estrema delicatezza fate girare pian piano la testa, sugge-

stionando con le solite frasi: "Dormite — io voglio che dormiate — dormite".

La lunga pratica vi metterà in grado di servirvi meravigliosamente di questo modo di ipnotizzare.

I primi esperimenti debbono essere fatti sempre su persone ami-

Figura No. 16.—PERSONA AFFETTA DA DOLORE DI DENTE E CHE ESSENDO IPNOTIZZATO NON SENTE ALCUN DOLORE MENTRE IL DENTISTA GLIE LO TIRA

che, perchè costoro vi faranno conoscere le sensazioni provate e le condizioni nelle quali si saranno trovate.

In uno stato di sonno leggiero, un paziente può sottostare con facilità al vostro comando di tenere strettamente chiuse le palpebre.

Le parole suggestive — "chiudete le palpebre — stringetele — fortemente — ancora di più — voi non potete aprire gli occhi" — le pronunzierete mentre il pollice destro premerà leggermente la radice del naso, in mezzo alle sopraciglie, e con le dita premete una tempia.

Con la mano sinistra mantenete il capo del paziente.

Il sonno ipnotico è agevolato da un panno caldo sullo stomaco della persona che si vuole addormentare.

Se trovate delle difficoltà ad ottenere il sonno, date ad intendere al paziente che un fazzoletto pregno di cloroformio è da voi avvicinato al suo naso, e che vi varrà ad agevolargli il sonno, procacciandogli un vero stato di benessere.

Invece voi avvicinerete al naso del paziente un fazzoletto asciutto. Il servirsi del cloroformio per davvero non deve essere che soltanto dei medici, i quali conoscono il modo come il cloroformio deve essere usato.

Insinuatevi bene con le parole che, dolcemente ma con energia in pari tempo, voi pronunziate al paziente. La pratica nel mormorare queste parole, agevolerà di molto il vostro lavoro.

Il sonno è agevolato anche da una delicata pressione sulle palpebre.

Per assicurarvi di avere raggiunto lo stato di sonno ipnotico, sollevate un braccio del paziente, suggestionate costui dandogli a credere che il braccio è rigidamente teso, e, se realmente il braccio rimarrà teso, voi potete essere certo di avere ottenuto l'effetto.

Assicurate sempre il paziente che lo stato ipnotico non è in alcun modo nocivo.

Fra i sensi, quello che più facilmente è soggetto di suggestione è il senso del gusto. Far credere al buono o al cattivo sapore di una cosa è più agevole che far credere di vedere qualche cosa, che in realtà non si vede.

Per esempio, riesce più difficile che l'ipnotizzato creda di vedere un campanile, piuttosto cha ritenere che un bastone sia un albero In altri termini, una cosa si può farla vedere in un modo diverso da come è, mentre torna più scabroso far credere ciò che non è affatto.

Badate bene a non destare d'un colpo le persone che soffrono al cuore e che sono eccessivamente nervose. Accorgendovi di uno stato a-

normale nella respirazione di tali persone voi imponete la calma necessaria.

LEZIONE 18.

Il dottor Flower suggeriva un metodo di ipnotismo a base di numeri. La cosa è semplice e comoda. Si tratta di mettere il paziente in una posizione comoda e dirgli l'un dopo l'altro i numeri progressivamente.

Egli deve guardarvi fisamente, e, ad ogni numero da voi pronunziato, chiuderà gli occhi, per riaprirli subito dopo.

Voi conterete lentamente, in un modo proprio adatto per conciliare il sonno. A poco a poco, il paziente non avrà più la forza di aprire gli occhi e si addormenterà indubbiamente.

Le prove fatte hanno fatto constatare che difficilmente si arriverà al numero 15.

Ad agevolare che il sonno diventi profondo, voi userete dei passaggi, lentamente, ripetendo le solite frasi opportune per suggestionare, come: "dormite — dormite — chiudete gli occhi e addormentatevi".

Potrete ottenere il passaggio dal sonno naturale al sonno ipnotico. Per ciò, occorre che vi avviciniate al dormiente e gli mormoriate piano all'orecchio: ',Non vi svegliate — dormite — ancora più profondamente— eccovi addormentato più forte — dormite". Ponetegli una mano sul capo, e continuate per parecchio tempo nelle vostre suggestioni.

Se avrete ottenuto che il dormente risponderà a qualche vostra domanda voi potrete fermamente ritenere che egli è caduto nel sonno ipnotico.

Finchè si tratterà di sonno naturale non risponderà.

Raggiunto lo scopo, suggestionatelo in ciò che vi pare aggiungendo che egli, svegliandosi, non ricorderà nulla al riguardo.

Per indurre al passaggio dal sonno naturale a quello ipnotico voi potrete anche cominciare con dei passaggi a dita curve, dalla testa al cuore, passando dal viso, senza toccare la persona.

L'ipnotizzato può passare dalle mani di uno a quelle di un altro che continui le pratiche suggestive.

Le imposizioni ipnotiche possono anche riguardare fatti che debbono svolgersi più tardi. Voi potete ad esempio imporre che ad una certa ora, il paziente vada ad un dato posto. Infatti egli lo farà.

I più grandi ipnotizzatori impongono cose che debbono essere fatte non solo all'indomani, ma anche dopo molto tempo.

Ad esempio: "Voi domani alle sette di sera verrete a trovarmi portandomi il libro che avete sul vostro tavolino". O qualche altra cosa simile.

Naturalmente, voi baderete a due cose: che le cose da fare possano farsi agevolmente, e che non sieno per nulla nocive all'individuo che dovrà farle.

Le suggestioni post-ipnotiche possono riguardare cose molto lontane. Occorre impressionare profondamente il paziente ripetendogli il comando parecchie volte. Bisogna essere ben certi che il sonno ipnotico è veramente profondo.

LEZIONE 19.

L'ipnotismo collettivo, e cioè quello di molte persone in un tempo stesso, si ottiene nel seguente modo:

Mettete tutti in fila, da formare un mezzocerchio, e dirimpetto a voi, in modo tale da potere tutti guardare in viso a voi.

Fate che si stringano le mani tra di loro fortemente, ed assicurateli che al vostro *tre* non sarà più possibile staccarle.

Appena voi avete detto: "Uno — due — tre", aggiungerete con energia: "Ora non vi potete più staccare".

Per farle cadere in sonno ipnotico, voi imporrete prima che tutti vi fissino forte, e poi ordinerete che chiudano gli occhi e si addormentino. Accompagnerete l'ordine con frasi suggestive, come queste: "Voi non vi potete muovere — Siete addormentati — Il vostro sonno è profondo — Dormite — Profondamente dormite" ecc.

Una volta addormentati, voi farete eseguire tutto ciò che vorrete. Se volete, potete indurli a ridere allegramente, come si vede nella figura No. 15.

Direte: "Nell'aprire gli occhi vi troverete al cospetto di una scena oltremodo ridicola. Voi non potrete frenare le risa. Dovrete ridere di gusto, fortemente, nè vi sarà possibile impedire che voi ridiate".

Nel tempo istesso, mettetevi a ridere voi stesso. Poi fateli svegliare, imponendo loro di aprire gli occhi. Vedrete che tutti rideranno. Se-

qualcuno continuerà a tenere gli occhi chiusi, soffiate forte sulle sue palpebre.

Potete eseguire un caso difficilissimo, qual'è quello di ipnotizzare un individuo in mezzo ad una folla. Naturalmente, deve trattarsi che già ebbe a subire il vostro fascino ipnotico, e dovrete ottenere il suo consenso a lasciarsi ipnotizzare in mezzo alla folla.

Avvicinatevi a lui e cercate di fissarlo negli occhi, d'un tratto. Piantategli un dito sotto al naso, ed imponetegli di fissarlo attentamente e di seguirvi. Quasi guidato dal dito, egli vi seguirà, mentre voi lentamente vi allontanerete.

Dopo brevi istanti, se voi vi allontanerete anche celeramente egli vi seguirà correndo.

L'ipnotismo può affievolire anche i dolori fisici. Nel sonno ipnotico voi costringerete il paziente a convincersi che non potrà sentire alcun dolore alla bocca, essendo questa del tutto insensibile. Poi direte al dentista di cavargli un dente che gli faccia male, e vedrete che l'operazione sarà eseguita senza il benchè minimo lamento.

La figura No. 16 vi da un'idea di tale fatto. Le suggestioni rassicuranti che vi è alcun dolore dovrete continuarle senza interruzione.

Ad operazione finita, ordinate al paziente di sciacquarsi la bocca e di chiudere gli occhi, aggiungendo che al suo svegliarsi non ricorderà più nulla.

Quando il paziente vi parrà convinto, voi potrete svegliarlo. Badate, però, che le vostre suggestioni debbono essere pronunziate in forma energica ed assoluta.

LEZIONE 20.

Un esperimento molto interessante è quello di addormentare un individuo a mezzo del telefono.

Occorre che si tratti di una persona già ipnotizzata altre volte. Si metterà a sedere, quando aprirà il telefono; altrimenti potrebbe cascare per terra, nell'addormentarsi.

Appena vi sarete messo in comunicazione telefonica con lui, d'un tratto, gli direte: "Voi siete addormentato — Il sonno vi avvinge — Il

capo è pesante e gli occhi non possono rimanere aperti — voi dovete addormentarvi — siete già addormentato — dormite".

Suggestioni lente, ma energiche. L'effetto è sicuro, purchè la voce si senta con molta chiarezza.

Simile esperimento si può fare anche per posta, inviando delle frasi di imperiosa suggestione ad una persona che voi avete già sottoposto altre volte al vostro esperimento ipnotico.

LEZIONE 21.

Un esperimento, la importanza del quale è addirittura straordinaria, è quella della catalessi.

Il sonno ipnotico deve essere prodotto in modo straordinario, profondissimo.

Poi ordinate al paziente di stare diritto, in piedi, e gli direte che le sue membra sono tutte irrigidite pur essendo egli sanissimo.

Le vostre parole debbono essere accompagnate da passaggi sulle braccia, ripetendo con energia: "Voi siete tutto irrigidito".

Per togliere un individuo dallo stato di Catalessi, occorre imporgli che sciolga tutti i muscoli e che si rilasci del tutto. Lo sveglierete quindi nella solita maniera.

LEZIONE 22.

Si è molto discusso, nello studio delle scienze occulte intorno alla Chiaroveggenza, per la quale è possibile di vedere con assoluta chiarezza ciò che si svolge molto lontano.

Gli scettici, che non credono alla possibilità della Chiaroveggenza, sono molti. Sono però anche molti coloro che hanno avuto inconfutabili prove di tale fenomeno.

Per ottenere la Chiaroveggenza, si usano alcuni metodi che bisogna eseguire con molta cura. Procurate di ottenere il sonno più profondo, ricorrendo anche ai passaggi ed agli oggetti lucenti. Quando avrete ottenuto il sonno profondo, continuerete a fare dei passaggi per circa un quarto d'ora.

Poi premete la fronte del paziente con l'orologio e domandategli che

ora è. Accompagnate la domanda con l'assicurazione che egli può benissimo guardare l'orologio e vedere che ora è.

In caso di difficoltà, eseguite dei celeri passaggi sulla fronte del paziente. Usate, nel parlare, molta energia ed insistete a lungo perchè vi dica che ora segna l'orologio, per costringere il paziente allo sforzo necessario per vedere.

Quando avrete potuto constatare che l'esperimento assolutamente non riesce passate ad un altro esperimento.

Scrivete un numero sovra una carta, chiudete questa e poggiatela sulla fronte del paziente chiedendogli che vi dica qual'è il numero da voi scritto.

Altro esperimento è questo: fatevi descrivere un luogo a lui noto, e poi, quando la descrizione sarà stata ben precisa, fatevi descrivere un luogo a voi e non a lui noto.

Dovete agire sempre con persone già esperimentate esaurientemente nelle pratiche ipnotiche e facili a subire la vostra influenza. Potrà costarvi molto tempo a mettere una persona in grado di acquistare la chiaroveggenza. Potrete anche non riuscirvi. Dovete pensare sempre che si tratta di una delle prove più difficili della forza ipnotica.

Non solo dovrete ricorrere a molti esperimenti, ma anche alla prova di molte persone diverse, fino a quando vi riuscirà di trovare quella che ha disposizione sufficiente per ottenere un buon risultato.

L'individuo capace di chiaroveggenza non bisogna stancarlo con altre forme di ipnotismo, ma esercitandolo molto ed esclusivamente nella chiaroveggenza.

LEZIONE 23.

Con l'ipnotismo si può ottenere l'anestesia, e cioè, la insensibilità alle sofferenze fisiche.

Si può arrivare ad introdurre un ago nelle carni senza che il paziente se ne accorga.

Si tratta di far credere all'ipnotizzato che egli assolutamente è insensibile e che nessuna sofferenza è possibile per lui.

La perfetta anestesia si ottiene mediante l'insistenza nelle frasi suggestive.

Si può imporre ad un individuo di non lasciarsi ipnotizzare da altri, fuori che da voi.

Potete accelerare i battiti del polso, dicendo all'ipnotizzato che il suo polso batterà molto più rapidamente. Ciò lo direte mentre egli sarà nel sonno profondo.

Evitate di ipnotizzare persone che soffrono al cuore, se ciò non è prescritto tassativamente dal medico. Non già perchè il sonno ipnotico possa recar danno, ma perchè si potrebbe incorrere in suggestioni poco adatte per la persona sofferente al cuore.

Lo stesso si dica per le persone affette di isterismo, poichè una suggestione inopportuna potrebbe dar luogo ad un accesso di isterismo.

Nello stato di sonno ipnotico voi potrete anchè suggestionare il paziente perchè, in avvenire, egli sia molto facile a lasciarsi ipnotizzare.

LEZIONE 24.

Molte cure di infermità si basano sull'ipnotismo.

Lo studio delle scienze occulte, in rapporto all'ipnotismo ed al magnetismo, è utile alla società umana principalmente per le sue mirabili applicazioni alla cura degl'infermi.

Vi sono infinite malattie che non si riesce a curare con le medicine. Per tali malattie è efficace, invece, ricorrere all'ipnotismo o al magnetismo, a seconda dei casi.

La natura serba dei misteri gelosamente.

L'ingegno dell'uomo, però, penetra in quei misteri, e li rivela. Lo studio delle scienze occulte costituisce uno dei mezzi più efficaci per pervenire a tale scopo.

Uno dei metodi più semplici per curare i malati con la suggestione consiste nel far credere, durante il sonno ipnotico, che la sofferenza non esiste affatto.

Durante il sonno ipnotico, bisogna dire all'infermo che egli non soffre, che egli è perfettamente sano, e cosí sia.

Le figure segnate con i numeri 17 e 18 mostrano due casi di cura: il primo, di un individuo che è curato dall'abuso del vizio di giuocare le carte; il secondo, dal vizio di ubriacarsi.

Mediante le imposizioni date con la suggestione, durante il sonno

Figura No. 17.—GIOVANE CHE MEDIANTE L'IPNOTISMO E' STATO SUGGESTIONATO DI SMETTERE L'ABITUDINE DI GIOCARE LE CARTE E AL SOLO VEDERLE LO RENDONO MALATO

ipnotico, il giocatore ostinato si è convinto che il giuocare gli nuoce, ed egli rifiuta il giuoco, che prima formava la delizia sua principale e del quale non sapeva concepire di poterne fare a meno.

Durante altresí le suggestioni nel sonno ipnotico, l'alcoolico dedito

all'ubriachezza, sente la più nauseante ripugnanza dell'alcool, e lo respinge con tutta la sua energia.

Nei casi di malattie, le suggestioni debbono essere ripetute energicamente, più e più volte. L'effetto è più che sicuro.

Tali suggestioni possono essere date sovente da se stesso scrivendo sovra una carta, a seconda del caso, di non avere la tale o tal'altra sofferenza.

Le parole " non soffro — non ho alcun dolore — la spalla (o il dente o altro) non mi dà sofferenza" ecc., debbono essere scritte parecchie volte, e poi ripetute a memoria fino a formare una suggestione tale da costituire una profonda convinzione. Questa convinzione farà sí che realmente più non si senta la sofferenza, che prima era tanto tormentata.

Vi sono di coloro che da se stessi riescono ad ipnotizzarsi addirittura, producendosi il sonno ipnotico. Le suggestioni impostesi nel momento che dallo stato di veglia si passa a quello di sonno ipnotico, sono di una efficacia maravigliosa.

Per prodursi il sonno ipnotico occorre sdraiarsi, roteare lo sguardo, chiudere poi gli occhi, e ripetere mentalmente, con energia: "A momenti io dormirò — sento che mi addormento — Io dormo".

LEZIONE 25.

Fra le malattie più facilmente curabili col magnetismo, sono: il mal di capo — il mal di denti — la nevralgia — il reumatismo.

Se un paziente soffre al capo, voi gli farete serrare gli occhi, poi gli prenderete la testa, tenendogli la destra sulla fronte e la sinistra all'occipite. Premete leggermente, prima la testa, poi il centro, dall'alto in giù, e con una mano sul capo e un'altra sulla fronte ripetete le delicate pressioni e poi eseguite dei passaggi, ripetutamente e delle pressioni al capo, dicendogli: "Il vostro mal di testa è passato — Potete liberamente aprire gli occhi — Voi state perfettamente bene" e cosí via.

Può accadere che, non ostante le vostre suggestioni, il mal di capo non passi. Allora sarà bene frenare sulla parte che duole una pezzuola piegata in quattro, soffiandovi su col fiato e ripetendo le parole suggestive.

Anche per gli occhi potrete usare lo stesso procedimento, se dolgono.

Parimenti ancora pel mal di denti, per mal di orecchi e per la nevralgia.

Figura No. 18.—GIOVANE CHE MEDIANTE L'IPNOTISMO E' STATO SUGGESTIONATO DI LEVARSI L'ABITUDINE DI BERE LIQUORI, E AL SOLO VEDERLI LI RIFIUTA CON DISPREZZO

Per i reumatismi al braccio eseguite lo stesso esperimento, ma togliendo la pezzuola aggiungerete dei passaggi sul braccio, scuotendo le dita alla fine di ogni passaggio.

Durante gli esperimenti, concentrate completamente la vostra attenzione su quello che fate, con la piena fiducia di raggiungere l'intento.

LEZIONE 26.

In tre maniere si può ottenere di suggestionare le persone: con le mani ed i gesti — con gli occhi — con le parole.

Abbiamo già esposto, nei singoli casi, l'uso di questi mezzi.

Per le mani, ricordiamo che i movimenti debbono essere discendenti per produrre l'influenza ipnotica o magnetica, ed ascendenti per togliere il paziente dallo stato di ipnotismo o magnetismo. Occorre una giusta misura nei gesti; nè difettarne, nè eccedere.

Il sonno ipnotico non è, fisiologicamente, diverso dal sonno naturale. Bisogna preoccuparsi di imporre le proprie facoltà intellettuali a quelle della persona che si vuole influenzare, sopraffare, con la vostra volontà, la volontà altrui. Nessuno può sfuggire alla vostra influenza, se voi metterete tutta l'energia possibile per ridurre il paziente ad obbedirvi e fare tutto quanto voi gl'imponete che faccia.

LEZIONE 27.

Senza forza di volontà è impossibile ottenere l'influenza magnetica. L'uomo è guidato in tutte le sue azioni dalla volontà, che è la forza prima che dirige la nostra mente. La volontà acquista energia dalle altre facoltà umane, ma a sua volta ricambia ciò col dare valore a tutte le facoltà istesse.

Nessuno potrebbe conquistare le facoltà mentali di un'altra persona, se non avesse la volontà di farlo.

La forza della volontà non consiste nell'insistere puramente e semplicemente sovra una data cosa. Ciò potrebbe anche significare una inconsulta ostinazione. La forza di volontà, invece sta nel richiedere a se stesso tutta la costanza necessaria per ottenere una cosa buona e lodevole. E', quindi, forza di volontà e non cocciutaggine quella dell'ipnotizzatore il quale vuole riuscire ad acquistare il dominio sovra un'altra persona.

L'uomo che ha una volontà ferrea, come suol dirsi, è da tutti guardato con suggezione e con riguardo. Molti di questi uomini non hanno bisogno nemmeno di parlare. Essi acquistano la superiorità sugli altri con

la sola presenza. Vi è una forza arcana che si rivela nei suoi occhi, nel suo atteggiamento, e che non sfugge all'osservazione di alcuno.

Uno dei modi principali per sviluppare la propria energia di volontà, per l'ipnotizzatore è in ciò: che non deve azzardarsi subito di voler tentare cose di difficile attuazione. Bisogna cominciare col provare cose semplici e facilmente effettuabili.

Una volta riusciti nella prova iniziale, il resto viene da sè ancora più facilmente.

Per raggiungere l'intento non è sufficiente il desiderio, bensí occorre il fermo proposito. Ed è questo che voi dovete procurarvi, o per dir meglio, che voi dovete imporre a voi stesso.

La storia ricorda infiniti casi di trionfi, ottenuti solo per essersi serviti di una forte volontà.

Un celebre scrittore italiano, il Prof. Michele Lessona, scrisse un libro intitolato col noto e popolare proverbio "Volere è potere". Proprio cosí: la volontà costituisce una vera e propria potenza.

Uno degli esempi più noti nel mondo è quello del poeta italiano Vittorio Alfieri, del quale si ricorda la famosa frase: Volli, sempre volli, fortemente volli.

A 24 anni, l'Alfieri era un analfabeta, o quasi. Nato e cresciuto in una casa ricca e signorile egli si dedicò agli studi solo per quel poco che gli era sufficiente per saper leggere e scrivere alla meglio. Un giorno, in un albergo, trovò l'opera di Plutarco sulla vita degli uomini celebri.

Il giovane ricco, ozioso e quasi analfabeta fu preso dal desiderio di divenire anche lui un uomo celebre. Il desiderio divenne volontà; la volontà subito divenne ferrea. Egli s'impose di riuscire per davvero un grande scrittore. Si mise a studiare, e per togliersi dalla seduzione di divertirsi anzichè studiare, si faceva legare alla sedia dal suo servitore.

A furia di studi, l'Alfieri divenne il più grande scrittore italiano di opere tragiche.

Basti un tale esempio per convincervi quali miracoli possa fare la volontà.

Se qualcuno è di fiacca volontà può rendere questa forte fin che gli

garbi. E' quistione unicamente di esercizio. Un esercizio mentale giova molto a rafforzare la volontà.

E' in ciascuno di noi un potere arcano che può influire sugli altri in modo assoluto. E' una specie di fluido magnetico che ha sempre dato degli ottimi risultati. Non tutti, però, sono forniti di fluido magnetico alla stessa maniera. Occorre sviluppare questa forza ancora, questo fluido magnetico, renderlo efficace, portandolo al punto di servirsene a proprio piacere.

Abbiamo accennato all'esercizio mentale. A questo, però, può unirsi opportunamente anche il potere fisico. Il mentale ed il fisico messi insieme garentiscono senz'altro il successo.

Accade per l'influenza magnetica così come accade per lo studio di una lingua.

L'esercizio soltanto mette in grado di parlare la lingua straniera fluentemente. Parimenti accade per l'influenza magnetica. Gli esperimenti riusciranno a perfezione, quando si eseguiranno senza sentire più il bisogno di studiare come debbono essere condotti.

Non scegliete delle cose assurde per suggestione. Studiate i lati deboli degli individui, e cercate di prenderli di mira, esaminando bene quali cose possono tornare più adatte per influenzare.

LEZIONE 28.

Anticamente, si credeva che l'ipnotismo dipendeva da un potere sovrumano, che non era possibile di conquistare.

La scienza ha rivelato, invece, che chiunque può acquistare l'influenza magnetica.

L'Ipnotismo, al pari di tutte le altre scienze, ha una base principale è la legge dell'armonia.

Per ottenere le condizioni ipnotiche occorre mettere in armonia i pensieri dell'ipnotizzatore con quelli del paziente.

La forza ipnotica non è un dono speciale di un individuo. E' un potere creativo che può ottenersi da chiunque.

Vi sono casi nei quali la forza del paziente può essere superiore a

quella dell'ipnotizzatore. Ma le suggestioni producono quell'armonia di pensieri per cui è facilmente ottenere il sopravvento sul soggetto da ipnotizzare. Tutto sta nel raggiungere tale armonia.

Bisogna ottenere che l'ipnotizzatore diventi del tutto attivo e il soggetto del tutto passivo.

Quando il soggetto è divenuto passivo, egli riceve l'influenza della vostra volontà, pienamente.

Quando noi siamo positivi completamente noi imponiamo agli altri le nostre idee. E il totale positivismo rende appunto possibile la imposizione della volontà.

Messo il soggetto in uno stato di passività, questo non può sentire altro che la voce dell'ipnotizzatore, di chi, cioè, gli si è sovrapposto, e non può vedere altro che ciò che l'ipnotizzatore gl'impose di vedere.

La parola ipnotismo trae origine da una parola greca che significa sonno. E' appunto l'ipnotismo quello stato di incoscienza prodotto dal non essere più in veglia.

L'ipnotizzato è incapace di pensare da se solo, durante il sonno e la sua volontà, solo l'influenza ipnotica, accetta per vero anche ciò che vero non è, anche se la verità a lui apparente abbia quasi dell'assurdo.

Se si vorrà dare ad intendere all'ipnotizzato che egli è in una stanza eccessivamente calda, egli sbufferà come se realmente soffra di un eccessivo calore. Se gli si darà ad intendere di trovarsi alla presenza di una persona di molto riguardo, egli agirà con esagerato ossequio e rispetto. Gli parrà di soffrire orribili dolori per avvelenamento se avrà bevuto dell'acqua e dopo gli si sarà detto che ha bevuto del veleno.

LEZIONE 29.

Sarà bene badare al posto ove gli esperimenti si eseguono. E' opportuno sempre scegliere un luogo silenzioso e calmo.

Noi abbiamo già notato come si possano ottenere degli effetti anche in mezzo ad una folla. Ma per ciò fare occorre lunga e forte pratica, con ottimi successi.

Di solito, sarà utile collocarsi in posto tranquillo. Non si deve

contrastare il desiderio del paziente. Se questi desidera essere solo, se non vuole la presenza di una terza persona, se ama un posto piuttosto che un altro, è bene accontentarlo, per ottenere che il suo spirito sia disposto agevolmente alla pratica ipnotica.

Un rumore, anche lieve, potrebbe impedire l'effetto desiderato.

L'ipnotizzatore deve presentarsi al paziente studiandosi di rendersi subito simpatico e gradevole. L'impressione favorevole è già un primo passo verso la suggestione. Ognuno si lascia convincere più facilmente da una persona verso la quale sente della simpatia di quello che non sia con una persona, della quale non ebbe favorevole impressione. Bisogna suscitare della confidenza. Per ciò, bisogna rendersi piacevoli.

Talvolta è accaduto che l'ipnotizzatore riesciva simpatico alla persona da ipnotizzare. Pure, nel momento nel quale il paziente doveva addormentarsi, questi fu preso da disgusto per l'alito dell'ipnotizzatore e sentí una dura avversione a lasciarsi ipnotizzare.

Sarà bene, per tanto, che procuriate di smettere di fumare, se avete tale abitudine. E se non volete farne a meno, procurate di astenervi dal fumo da parecchie ore prima di procedere all'esperimento.

E' necessario agire con estrema delicatezza. Un urto negli occhi, una pressione forte, può impressionare il paziente, facendolo dubitare che, una volta addormentato, voi gli farete del male.

In nessun altro ramo di studi è tanto importante l'esame preventivo dei piccoli dettagli quanto in questo dell'ipnotismo.

Ricordatevi sempre che elemento precipuo per ottenere del successo è quello di destare della confidenza. Il paziente deve essere convinto di aver da fare con una persona di molta abilità e degno di fiducia, per potere fidare in voi e lasciarsi addormentare.

Una volta data una disposizione per una data posizione, non la cambiate se non quando l'andamento regolare dell'esperimento lo richieda. .Deve espletarsi la prima suggestione prima di passare ad una seconda.

E' un errore enorme assoluto, quello di dire, per esempio, al paziente: "Coricatevi supino; no, se vi fa più comodo mettetevi sul lato de-

stro" — oppure: "chiudete gli occhi; dico meglio, apriteli e fissate fortemente il mio sguardo.

Questa vostra incertezza crea subito la diffidenza nella vostra abilità, rendendo molto difficile la riuscita della pratica ipnotica.

Parlate in modo reciso, assoluto, senza pronunziare mai una sola parola che non tuoni ordine imperioso, senza usare mai "se vi fa più comodo" — "dico meglio" — "forse" — o altro simile.

La preparazione del soggetto deve essere fatta in modo tale da impressionarlo subito della importanza del vostro comando e della necessità di agire cosí come voi gli ordinate di fare.

Non abbiate fretta di vedere il paziente addormentato. Questi deve addormentarsi solo dopo che l'idea del sonno si è radicata nella sua mente.

Questo è il modo adatto perchè possiate agevolare il compito vostro.

LEZIONE 30.

Come dare le suggestioni? Occorre darle con voce ferma e calma. In nessun momento deve la voce tradirsi e rivelare che voi siete ansioso o nervoso. Sarebbe fatale.

E' un errore grossolano quella di credere che la voce alta sia più efficace. Tutt'altro! Voi non potete imporvi con la forza della voce, bensí dovete insinuarvi con la dolcezza della stessa. Una dolcezza però, che deve essere, in pari tempo, imperiosa.

Dovete comandare, ma senza alterare il vostro viso e senza chiasso. Parlate come se foste quasi addormentato voi stesso, se volete indurre altri al sonno. Insinuante, insinuante, insinuante. Ecco il segreto del successo, per addormentare il paziente.

Quando si sottopone agli esperimenti ipnotici un malato che si vuole curare, bisogna parlargli in modo tale da risvegliare in lui la speranza della guarigione.

Badate bene che egli non possa pensare: io dovrei sentirmi meglio ormai, e non lo sono. Invece dovete dirgli, ad esempio: "In breve tempo vi sentirete meglio, si risveglierà in voi l'appetito, voi vi sentirete in gra-

do di dormire abbastanza bene questa notte, domani voi vi sentirete del tutto guarito".

Queste suggestioni graduali destano più facilmente la speranza nel malato, di quello che non si possa col far credere ad un effetto completamente rapido ed immediato.

LEZIONE 31.

Abbiamo più volte parlato dei passaggi e man mano che abbiamo accennato ad esperimenti abbiamo rilevato la necessità di ricorrervi spesso ed anche, in parte, al modo come eseguirli.

Ora reputiamo necessario richiamare la vostra attenzione sul fatto che l'uso dei passaggi costituisce la prova della diligente assistenza che l'ipnotizzatore reca al paziente poichè essi agevolano gli sforzi per le suggestioni, dando maggiormente al paziente l'idea di ciò che si vuole.

I passaggi, di per sè stessi, non hanno alcun potere.

E' stato affermato spesso che l'influenza ipnotica si può ottenerla anche senza l'uso dei passaggi, ma non si ottiene un effetto sufficiente sulle persone che assistono alla pratica ipnotica.

Nella cura delle malattie i passaggi sono di aiuto all'opera dell'ipnotizzatore e contribuiscono alquanto sul paziente per indurlo al sonno ipnotico.

Fategli, infatti, chiudere gli occhi e poi eseguite qualche passaggio sulla fronte o sulle palpebre e voi lo avrete maggiormente impressionato della necessità di addormentarsi.

I passaggi eseguiti sulle braccia mentre volete suggestionare a ritenerle rigide, richiamano maggiormente l'attenzione del paziente sul fatto che la sua impressione deve riguardare esclusivamente le braccia in quel momento.

In altri termini, i passaggi mettono semprepiù in armonia i pensieri del paziente con le parole dell'ipnotizzatore.

Vi sono diverse categorie di passaggi, o, per dire più chiaramente, diversi modi di eseguirli. Si sono, infatti, divisi i passaggi in sei categorie. Sono le seguenti: "Full pass", e cioè, il passaggio pienamente eseguito. — "Half pass", e cioè, quello che si svolge soltanto in parte. "Vi-

brating pass", e cioè, oscillante — "Drawing pass", per contrazione — "Repelling pass", respingente. — "Waking pass", in istato di sveglia.

Il passaggio pieno è eseguito su tutto il corpo, a cominciare dall'alto della testa, venendo giù fino ai piedi, sia davanti o di dietro o da un lato soltanto.

Il mezzo passaggio è quello che si esegue in una parte soltanto del corpo, come dalla testa allo stomaco, o dal ginocchio al piede e cosí via.

Il "Vibrating pass" è il più efficace di tutte le specie di passaggi, poichè più degli altri assicura un buon successo nelle pratiche ipnotiche. Si esegue premendo leggermente e lentamente le punta delle dita. La pressione deve essere fatta sollevando rapidamente le dita, come se saltellassero.

Il "drawing pass" è fatto contraendo le mani dal paziente all'ipnotizzatore come sovra una corda avvinta al corpo del paziente. Questa specie di passaggio non occorre nel caso delle cure di malattie.

Il "repelling pass" si esegue roteando le palme delle vostre mani sul paziente e spingendole fuori, come se si battessero verso una parete. Tanto questo passaggio che il "drawing pass" sono opportuni soltanto per gli esperimenti preparatori.

L'ultima specie di passaggio si fa roteando le palme delle mani in su, ed eseguendolo al di sopra anzichè al di sotto del corpo. Deve eseguirsi con rapidità.

I passaggi debbono tutti eseguirsi con le punta delle dita carezzando dolcemente gli abiti del soggetto. Tuttavia, vi sono degl'individui cosí sensibili che un passaggio pure essendo cosí eseguito riesce abbastanza forte.

In tal caso, il passaggio va eseguito senza nemmeno toccare gli abiti del paziente.

Tranne il "Vibrating pass", i passaggi possono essere eseguiti a distanza, se il paziente è sensibile in modo eccezionale.

Tutti, ad eccezione dell'ultima specie, debbono eseguirsi con un delicato e ben regolato movimento. La monotonia dei movimenti agevola di molto il sonno del paziente.

In alcuni casi occorrono dei movimenti abbastanza celeri; ciò che

deve essere fatto soltanto in casi eccezionali. Di solito, il movimento deve essere lento.

Durante i passaggi, le vostre braccia debbono essere tutt'altro che rigide, per evitare un inutile sforzo, che vi stancherebbe senza alcuna utilità.

LEZIONE 32.

Talvolta si incontrano delle persone, le quali si suggestionano prima che sopraggiunga il sonno ipnotico.

Sarà bene sottoporre il paziente a delle prove, per accertarsi della sua disposizione. Bisogna convincersi di questo: che il venir meno di alcune prove non significa che il paziente sia assolutamente refrattario ad essere ipnotizzato.

E' un buon soggetto ipnotico l'individuo che non è positivo, che risponde indirettamente, che prontamente aderisce alle suggestioni. Chi risponde stentatamente, è disposto a sentire ciò che dicono gli altri. E' un buon requisito questo per un soggetto facilmente ipnotizzabile.

La gente facile a parlare può essere influenzabile, ma è meglio per l'ipnotizzatore trovare persone che prestino più facilmente attenzione a ciò che altri dicono.

Una prova si ottiene avvicinando una persona svogliata, che può essere guidata nel seguente modo: mettete la persona diritta, con le braccia ai lati e gli occhi chiusi. Spingetelo avanti leggermente parecchie volte, per darle l'impressione della sua precisa posizione. Dopo pochi minuti egli non saprà dire se è diritto o no. Ciò agevolerà l'opera vostra. Imponetegli che si pieghi, ed egli si piegherà.

Eseguite quindi l'esperimento di fargli stringere le mani e fargli credere che non si possono staccare.

Riuscita questa suggestione, voi potrete esperimentarne altre con la certezza di avere l'effetto desiderato.

LEZIONE 33.

Vari metodi vi sono per indurre una persona al sonno ipnotico.

Innanzi tutto occorre formarsi una idea precisa della natura del paziente, parlandogli di qualche cosa che possa riguardare la suggestio-

ne da imporgli. Quando vi siete formato un giudizio a suo riguardo, voi potrete più agevolmente trascinarlo a seguire il vostro comando.

Se vi trovate con una persona che completamente ignora che cosa sia l'ipnotismo e che anzi lo teme, voi le spiegherete che cosa è l'ipnotismo e la convincerete che il paziente può sempre, se lo vuole, conservare il controllo di se stesso, e che non è assolutamente in potere dell'ipnotizzatore.

Accennategli allo stato di benessere che si prova durante lo stato ipnotico e specialmente alla certezza di guarire da una infermità, riferendogli altri casi nei quali otteneste pieno successo. Ciò vale ad incoraggiarlo e ad invogliarlo perchè abbia fiducia in voi.

LEZIONE 34.

Un altro metodo molto pratico ed in uso per indurre allo stato ipnotico è quello chiamato: "metodo numerico", e che consiste nell'imporre al paziente di ripetere mentalmente ogni numero da voi pronunziato, fino a quando non avrete detto: cinque.

Voi dite: uno — ed il paziente ripete mentalmente: uno. — Voi aggiungete: due — e il paziente ripete mentalmente: due. — E cosí tre — quattro — cinque. Egli ripeterà a voce alta: cinque, fissandosi in mente che voi avete contato 5, in una volta.

Voi ritornerete ad *uno*, ed il paziente ripeterà mentalmente fino a quando voi sarete di nuovo a cinque, ma ricordandosi che voi avete contato 5, una volta.

Arrivato a questo numero la seconda volta, il paziente fisserà in mente sua che voi avete pronunziato il numero 5 due volte.

Ripeterete l'esercizio fino a quando il paziente finirà col confondersi, e voi allora darete il comando di dormire, tutto d'un tratto, repentinamente e con energia.

Un terzo metodo consigliato è anche questo: Mettete il paziente a sedere comodamente. Ordinategli di fissare lo sguardo sulla punta delle vostre dita. Movete quindi la mano da una parte all'altra lentamente, con un movimento su e giù. Ciò rende stanchi gli occhi del paziente in breve tempo.

Come v'accorgerete che il suo sguardo comincia a turbarsi, voi ordinerete di addormentarsi, continuando le suggestioni del sonno fino a quando non avrete ottenuto che il paziente si addormenti.

Un quarto modo di ipnotizzare è questo: Mentre il paziente è seduto, con i muscoli rilasciati completamente, col respiro regolare, voi vi collocherete rimpetto a lui, o seduto o in piedi, e darete questa suggestione: "Guardate il mio occhio destro, tenete il vostro sguardo ben fisso su di esso, e pensate al sonno.

Più efficace ancora è il dirgli di fissare il bianco del vostro occhio destro, quanto più egli possa.

Quando gli occhi sono fissi, con un certo sguardo stupidito, date le suggestioni del sonno, accompagnate da passaggi discendenti sul viso. Egli respirerà profondamente e si addormenterà.

Si suol fare un divertente esperimento, suggerendo al paziente che nello svegliarsi debba gridare "Evviva!" ad una data persona, oppure imponendogli che per qualunque minuto, dopo svegliato, non debba poter parlare, oppure — ciò che è più divertente — che a qualunque domanda gli si rivolga egli non risponda altro che: "non dite ciò".

Un altro metodo ancora, un quinto, non meno interessante degli altri, è in uso con ottimi effetti.

Fate guardare dal paziente, fisamente, le vostre dita, tenendole circa cinque inches al di sopra dei suoi occhi e abbastanza distaccati. Ditegli: "io avvicinerò le mie dita ai vostri occhi; quando saranno più vicine voi sentirete appesantirsi le vostre palpebre, e sentirete il bisogno di abbassarle e di addormentarvi".

Allora muovete le vostre dita lentamente vicino al viso del paziente e come vedete che le palpebre si abbassano e gli occhi si chiudono, date la suggestione: "Addormentatevi profondamente!"

A questo punto potete mettere il paziente in istato di catalessi, dopo di che gli ordinate di mettersi in piedi, con le braccia regolarmente pendenti.

Fategli dei forti passaggi dietro il corpo da su in giù, sulle braccia e sulle gambe, dicendogli: "I vostri muscoli sono irrigiditi, molto irrigiditi, come sbarre di ferro".

Ripetete le suggestioni fino a quando non si sarà realmente irrigidito completamente.

Messo in questo stato, voi potete metterlo con i piedi sovra una sedia e la spalla sovra un'altra. Poi potete collocare dei gravi pesi sul suo corpo.

Dopo l'esperimento, occorre badare che la suggestione sia completamente distrutta.

LEZIONE 35.

La differenza fra il sonno naturale e il sonno ipnotico è in questo fatto, che, nel sonno naturale l'addormentato è in rapporto con le proprie facoltà, mentre nel sonno ipnotico egli è in rapporto con le facoltà volitive dell'ipnotizzatore.

Per tanto, riesce più facile ottenere il passaggio dal sonno naturale al sonno ipnotico che ipnotizzare una persona sveglia.

Per produrre ciò, occorre seguire il metodo seguente: prendere con la persona da ipnotizzare i debiti accordi riguardo alla pratica ipnotica, in modo che, svegliandosi, egli non s'impressioni di trovarvi vicino a lui. All'ora convenuta, andate nella camera nella quale egli dorme ed avvicinatevi al letto. Se egli non è sveglio, collocatevi vicino a lui, ritto in piedi, per pochi minuti in modo che egli possa assuefarsi alla vostra presenza. Poi mettete la mano sulla sua testa ed abbassatela fino a sfiorare i suoi capelli. Permettetegli di rimanere in questa posizione per un minuto o due, e quindi nuovamente abbassate la mano fino a quando si poggi sulla testa. Dopo alquanti minuti, poggiatela sulla fronte.

A questo punto cominciate a pronunziare piano delle suggestioni come queste: "Voi dormite pienamente, voi non vi sveglierete, voi potete sentire ciò che io dico, ma non vi sveglierete, voi dormirete profondamente.

Queste suggestioni dovranno ripetersi per parecchi minuti fino a quando, se il paziente non mostra di svegliarsi, voi gli direte: "Sentite voi ciò che io dico?"

Se risponde affermativamente, egli è addormentato ipnoticamente, poichè il sonno naturale è divenuto sonno ipnotico, e la condizione del paziente è perfettamente quella che si sarebbe avuta se fosse stato ipnotizzato durante la veglia.

Se, invece, il paziente non risponde, vuol dire che ancora serba il sonno naturale e che non è stata creata alcuna comunicazione fra voi e lui.

Continuate, in tal caso, le vostre suggestioni fino a quando l'individuo non si sia svegliato o non sia ipnotizzato.

Quando avrete finite le vostre suggestioni, direte al paziente che egli dovrà dormire profondamente e che all'indomani si sveglierà sentendosi molto rinfrancato e rinvigorito, e che egli non ricorderà nulla di quanto si sarà svolto durante il sonno.

Questo metodo può usarsi con molto successo nell'educazione dei fanciulli. Una pratira diligente può far togliere delle cattive abitudini, può risvegliare l'interessamento agli studi, i loro gusti e le loro avversioni possono essere mitigate e regolate, purchè non si faccia loro comprendere mai che sono guidati dall'influenza ipnotica.

La figura No. 19 riguarda una di queste pratiche importantissime, da noi eseguite.

Il Prof. Russo è in piedi, dietro a due ragazze. La grande frequentava le scuole ma non amava lo studio. La piccola era ostinatamente disubbidiente alla madre.

Ipnotizzate entrambe, si modificarono completamente. La grande divenne studiosissima e completò, in breve tempo, tutto intero il corso dei suoi studi. La piccola divenne buona ed ubbidiente.

LEZIONE 36.

Di solito, i vari gradi di sonno sono divisi nei seguenti modi:

1.o—Sonnolenza — Il paziente non è addormentato. Non si possono imporgli illusioni o suggestioni, ma il paziente è suscettibile di suggestioni terapeutiche meglio che se fosse del tutto sveglio.

Se egli avrà detto di non potere aprire gli occhi, egli invece li aprirà perchè egli non può essere tanto profondamente influenzato di quanto possa essere impossibilitato a farlo.

2.o—In questo grado può eseguirsi la catalessi. Non si tratta di una catalessi profonda, ed il paziente può cambiare posizione. Ma non potrà rimanere a lungo in tale stato.

3.o—Al terzo grado, il paziente non subisce soltanto l'influenza ipnotica, ma è convinto di ciò che fa. La catalessi diviene forte, ed il paziente non può cambiare posizione.

4.o—Questo grado è molto simile al precedente, con la differenza che possono imporsi delle contrazioni ed il paziente non potrà piegare le braccia e chiudere le mani, se disse di non poterlo fare.

5.o—Il paziente prende l'influenza facilmente, eseguendo gli ordini senza esitare, rimanendo perfettamente passivo.

In tutti questi gradi, il paziente ricorda ogni cosa, allo svegliarsi.

6.o—Questo grado è caratterizzato dalla "amnesia", e cioè, dalla perdita della memoria.

Il paziente subisce le suggestioni automaticamente, ed esegue sen-

Figura No. 19.—RAGAZZE IPNOTIZZATE, PER ESSERE CURATE, UNA DALLA NEGLIGENZA ALLO STUDIO, E L'ALTRA PER LA DISUBBIDIENZA ALLA MADRE

za opposizione ciò che gli s'impone di fare. L'allucinazione in questo grado non è possibile.

7.o—Le caratteristiche di questo grado sono simili a quelle del grado precedente. Non sono possibili le post-ipnotiche suggestioni.

8.o—Tanto nel 6.o che nel 7.o e nell'8.o grado c'è l'amnesia dopo svegliato. Ma in questo grado possono essere date le suggestioni postipnotiche, possono darsi delle allucinazioni e qualsiasi suggestione si è sicuri che è accolta.

La classificazione in sei gradi è la seguente:

1.o—Sensazioni nel capo, accompagnate da suoni negli orecchi.

2.o—Sonno leggero. Il paziente sente tutto, ma non ha desiderio di muoversi.

3.o—Sonno profondo. Tutto sarà ricordato perfettamente allo svegliarsi.

4.o—Sonno ancora più profondo. Nessuna opposizione a ciò che gli viene imposto.

5.o—Possibilità della catalessi. Tutti i muscoli diverranno rigidi al comando dell'ipnotizzatore.

6.o—Il sonnambulismo è la caratteristica principale di questo stadio. La chiaroveggenza suole anche svilupparsi in questo grado.

LEZIONE 37.

Abbiamo accennato a vari metodi. Però, dobbiamo osservare che, nella pratica, l'esperienza ci ha insegnato che è più efficace suggestionare con la combinazione delle forze anzi che attenendosi ad un singolo metodo.

Dalla fusione opportuna di Magnetismo, Cura magnetica e Terapeutica suggestiva deriva ciò che si chiama Vitaopatia.

Il Magnetismo personale comincia con l'influenza prodotta sul paziente dal vostro sguardo.

E' utile evitare che il paziente si accorga dell'inizio del Magnetismo. Appena egli vi viene incontro, voi lo dovete fissare nella radice del naso, e, stringendogli la mano, ripetete fra voi: "Io vi voglio suggestionare in modo che facciate ciò che io voglio".

Nell'atto di stringersi la mano, questa frase va ripetuta tre volte. Indi tirate leggermente la mano del paziente verso di voi, portando nuovamente lo sguardo fiso verso la radice del naso fino a quando l'altro abbassa gli occhi.

Chiedetegli come sta. Poi fatelo accomodare di fronte alla luce. Fissandolo sempre alla radice del naso, fategli narrare le sue sofferenze. Frattanto, voi ripetete mentalmente le suggestioni.

Badate bene che, durante questo periodo di tempo, sarà opportuno che voi evitiate di fare accorgere che intendete di suggestionare. Fissate la radice del naso; però, di tanto in tanto volgete, casualmente, il vostro sguardo altrove.

Aggiungete subito che si tratta di un caso simile a molti altri da voi curati, che si tratta di cosa lieve e che siete sicurissimo di un immediato risultato.

Voi sapete già che ispirare fiducia nel paziente è cosa di suprema importanza. Se il paziente diffida o è sospettoso e prevenuto, egli diventa refrattario ed i vostri sforzi si rendono più difficili.

Il dirgli che altri casi simili furono da voi curati felicemente è oltremodo utile ed efficace.

LEZIONE 38.

Un modo ancora più semplice è, di domandare al paziente in che consista il suo male, fissandolo alla radice del naso.

Quando la descrizione del male è finita, subito bisogna assicurare di potere curare con sicuro effetto di guarigione.

Nella Vitaopatia sapersi servire degli occhi è di notevole importanza. Molte cure possono essere agevolate da un esatto metodo nel servirsi degli occhi.

La regola principale è sempre la stessa: fissare bene la radice del naso. Occorre fissare. Ma nel tempo stesso, il vostro sguardo sia dolce. Lo sguardo duro, accigliato, allarmerebbe certamente il paziente.

Se vi trovate dietro, allora tenete lo sguardo ben fisso verso il cervelletto del paziente.

Fissate l'individuo che vi sta avanti, nel modo sovraccennato, e vedrete che non tarderà a voltarsi per guardarvi.

Il pensiero ha le sue onde misteriose, cosí come vi sono le onde, dette herziane, nell'aria.

Fissando il paziente all'occipite, voi ripeterete le suggestioni, perchè si senta meglio. Direte, ad esempio: "Voi state meglio. Voi adesso vi sentite bene".

Le suggestioni, ripetute nel vostro pensiero, avranno influenza sul paziente e raggiungeranno lo scopo.

Oramai è assodato che le malattie sono in ragione diretta dell'autosuggestione.

Talvolta ci si sente malati solo perchè noi c'impressioniamo di essere malati. E se, invece, noi ci convinciamo che la sofferenza è passata, realmente ci sentiamo meglio.

Lo sguardo fisso alla radice del naso deve divenire per voi addirittura abituale. Fatelo con chiunque e voi finirete col farlo con molta disinvoltura, facilità e padronanza.

Nel parlare col paziente, la vostra voce sia dolce, insinuante, alquanto bassa, e con un certo che di solenne.

Il vostro pensiero sia tutto concentrato nella pratica che svolgete.

Durante la pratica suggestiva, fate sí che il paziente stia cogli occhi chiusi, e rivolgete le vostre suggestioni, fissando attentamente la parte che volete curare. Al riaprire degli occhi, il paziente deve incontrare il vostro sguardo.

Agevolerà il compito vostro il fiato, traverso un panno ripiegato e messo sulla parte sofferente. La vostra bocca sia bene aperta, in modo rotondo. Aspirate molta aria e poi emettetela con forza, traverso il panno ripiegato.

L'emissione del fiato dovrà essere mai meno di quattro o cinque volte consecutive.

Mentre pel fiato caldo la bocca deve essere bene aperta, pel fiato freddo, invece, deve essere aperta appena un poco.

Soffiate sulla parte malata, cominciando da un poco più sopra e venendo giù, e senza alcun panno. Il fiato deve essere emesso direttamente sulla carne.

Pel fiato caldo, dovete soffiare come se emetteste del respiro; pel fiato freddo, invece, dovete soffiare con tutta energia.

Se non vi sentite d'animo tranquillo e sereno, se siete agitato, non iniziate una pratica magnetica. Siate cordiale nell'accogliere il vostro cliente, ditegli che siete lieto di vederlo bene, esaminategli il corpo, esprimendo il vostro compiacimento per la sua miglioria. Tutto ciò, naturalmente, nelle visite che gli farete o che egli farà nel vostro gabinetto, dopo il primo esperimento.

Dovete tener presente che egli deve sempre pensare che la miglioria c'è, e che dipende dalla vostra cura. Cosí facendo, voi lo incoraggerete e dall'incoraggiamento ne verrà una maggiore fiducia nell'opera vostra.

LEZIONE 39.

Se voi dedicherete allo studio del Magnetismo tutta la vostra energia, potrete ben dire di non avere sprecato il tempo.

I sofferenti, purtroppo, sono molti, e fisicamente e moralmente. Ogni sofferente cerca un po' di conforto ed un po' di sollievo.

Voi, studiando il Magnetismo, vi mettete in grado di alleggerire le sofferenze altrui. Ne avrete benedizioni e compensi.

Contrattate col cliente il prezzo della guarigione, pagabile magari a guarigione ottenuta. Stabilite un compenso a periodi, settimanali o mensili. Ne trarrete grande profitto.

Se vi pare d'aver da fare con una persona capace di apprezzare il bene della salute rimettetevi al prezzo che egli crederà di stabilire. Talvolta, si sono avuti cosí dei compensi addirittura maravigliosi.

Badate bene a riserbare tale sistema per casi eccezionali, e quando siete certo di aver da fare con una persona capace di riconoscenza.

LEZIONE 40.

Nell'assicurare il paziente che già curaste altri individui e ne otteneste ottimo risultato, badate bene di non divenire vanitosi ed eccedere nel parlare della vostra abilità.

Abbiate cura di non censurare facilmente l'opera degli altri. Se cosí faceste, vi creereste dei nemici, i quali farebbero di tutto per discreditarvi ed intralciare il vostro cammino.

Incoraggiate i clienti col vostro buonumore. La cortesia giova sempre, e molto.

Siate franchi e leali, e ritenete fermamente che la vostra lealtà sarà altamente apprezzata. Siate geloso del vostro buon umore, ed evitate qualsiasi circostanza, anche di minima importanza, che possa guastarlo.

Nel vostro Gabinetto vi deve essere un'aura pura e delicatamente profumata.

Convincetevi di sapere molto bene il fatto vostro. Ma se anche non ne foste del tutto sicuri, non dovreste mai farlo intravedere al paziente, poichè questi, in tal caso, diverrebbe refrattario.

Siate molto riservato in merito ai pazienti, sottoposti alla vostra cura. Badate che molti non vogliono rendere noto il fatto loro. Palesate le persone da voi curate solo quando queste ve ne danno autorizzazione.

LEZIONE 41.

Il Magnetismo personale può curare qualsiasi malattia, tanto le nervose che le altre.

Se un malato soffre al capo, voi gli metterete una mano sulla fronte e l'altra dietro alla testa. Premete delicatamente, strisciando le dita in giù, e fate delle pratiche magnetiche contemporaneamente con una mano alla testa e l'altra alla fronte.

Ripetete la pressione all'una ed all'altra parte, dal di dietro. Stropicciate le tempie e scuotete le dita.

Se vi parrà opportuno, potrete continuare la pratica nel seguente modo: Collocate le mani sulla fronte del paziente, vicine tra loro, e fategli fare una lunga inspirazione col naso ed espirazione dalla bocca. Frat-

tanto staccate le mani come se voleste buttare via della materia appiccicata, e ripetete l'esperimento. Muovete con celerità le mani avanti al viso del paziente, da ristorargli le guancie.

Quindi, suggestionatelo che, al riaprire degli occhi, si sentirà certamente bene.

Ditegli: "Al mio tre! aprite gli occhi e vi sentirete bene".

Eseguite con attenzione questa pratica ed avrete un effetto sicuramente. Se il mal di capo non se ne va, potrete usare la pezzuola piegandola in quattro, e poggiandola sulle orecchie passandola da sopra il capo, e quindi soffiando sulle orecchie il fiato caldo, e continuando i passaggi già accennati.

Il mal di denti va curato con la pezzuola e il fiato caldo, seguiti da passaggi. Ricordatevi che dopo ogni passaggio, scuoterete le dita.

Simile pratica userete pel dolore agli orecchi. Il paziente in tutti questi esperimenti, deve sempre tenere gli occhi chiusi, per evitare che in qualsiasi maniera possa distrarsi.

Col panno e il fiato caldo, e con i passaggi curerete anche il reumatismo al braccio. Per questo male sarà bene che i passaggi sieno ripetuti quasi una decina di volte.

Alle pratiche con le mani fate sempre seguire le parole suggestive: "Quando aprirete gli occhi voi vi sentirete perfettamente bene — Io vi sto curando e voi sentirete indubbiamente il beneficio della mia cura".

Le malattie degli occhi saranno da voi curate tenendo sulle palpebre del paziente le vostre mani per qualche minuto, poi emettendo sulle stesse palpebre del fiato caldo, e quindi eseguendo dei passaggi, scuotendo le dita ad ogni passaggio.

Le palpebre le stropiccerete dal naso alla tempia, e non mai in senso inverso.

Pel mal di cuore, collocate le mani sul cuore del paziente, poi eseguite dei semicerchi intorno al cuore, con la mano destra.

Dopo di che, emetterete il fiato caldo traverso la pezzuola e farete i passaggi.

Fate aspirare fortemente dell'aria al paziente, ed emetterla lentamente. E ciò parecchie volte.

Pel mal di gola o per la perdita di voce, collocate sulla gola del paziente ambo le vostre mani, una accanto all'altra, e fate dei passaggi fino giù, al petto. Aggiungete l'emissione del fiato caldo.

Il malato di stitichezza fatelo stare ritto in piedi o coricato supino. Eseguite i passaggi dai fianchi verso l'addome, con una mano, per cia-

scun lato. Portate i passaggi fino al basso ventre, e ricordatevi sempre di scuotere le dita.

Un passaggio rotativo sulla pancia sarà eseguito con la vostra mano sull'addome e l'altra sul dorso, tenendole cosí per qualche minuto.

Prescrivete al malato di bere ogni mattina al levarsi di letto, un bicchiere di acqua fresca e di mangiare molta frutta.

La guarigione sarà accelerata dalla pratica ripetuta due volte al giorno. Non prescrivete purganti per la stitichezza poichè non giovano.

Per la nevralgia alla faccia, soffierete col panno nell'orecchio, collocandovi dietro al paziente.

Al fiato caldo farete seguire i soliti passaggi, per una decina di minuti, eseguiti con entrambe le mani.

Per un ben pezzo, poi, tenete la testa del paziente stretta fra le mani, collocandone una dietro ed una alla fronte.

Poscia collocatevi avanti e suggestionate il paziente con queste parole: Nel momento che io batterò le palme voi aprirete gli occhi e da quel momento non proverete più alcuna sofferenza.

Nel momento che batterete le mani voi direte : "Aprite gli occhi" — mentre fisserete la radice del naso, e aggiungerete: "Da questo momento la vostra sofferenza è cessata".

Per curare il dolore reumatico al polso farete poggiare la mano sovra un vostro ginocchio ed eseguirete i passaggi cominciando da parecchio più sopra del punto addolorato.

I passaggi li trascinerete per tutto il braccio, scuotendo le vostre mani ad ogni fine di passaggio.

Quando avrete protratto i passaggi per un buon quarto d'ora, soffierete col sistema del panno ripiegato. Poi ordinate al paziente di aspirare dell'aria fortemente ed emetterla lentamente e gli affermerete che ora sarà guarito, fino a quando ordinerete: "Aprite gli occhi, siete guarito".

La pratica accennata l'applicherete anche alle gambe, se alle gambe sarà il reumatismo.

Nel caso di disturbi all'udito, userete la pratica del fiato caldo agli orecchi. Ricordatevi bene che, durante qualsiasi esperimento, il paziente deve essere sempre ad occhi chiusi.

Dopo la pratica del fiato caldo, vi collocherete avanti al paziente e introdurrete le vostre dita nelle sue orecchia, agitandole frettolosamente per un buon pezzo.

Traete quindi le dita e scuotetele, spingendo le vostre mani in dietro. Questa pratica va ripetuta molte volte di seguito.

Quando farete riaprire gli occhi al paziente, suggestionatelo col fissarlo con energia, e col puntargli un dito sul viso, dicendogli: "Oramai vi sentite bene. Infatti, non vi sentite bene?"

Una pratica molto interessante è quella per la cura dei dolori alla schiena. Collocate il paziente in piedi, fategli chiudere gli occhi, e collocatevi al suo dorso. Fategli i passaggi alla schiena, cominciando un po più sopra del punto ove è accusato il dolore e protraete i passaggi per tutti i lati, intorno al punto addolorato. Ad ogni fine di passaggio scuotete le mani. Farete durare i passaggi un quarto d'ora circa.

Parecchie volte eseguirete la pratica del fiato caldo, dopo di che fate dei passaggi tremoli tanto alla schiena che ai fianchi.

Badate a concentrarvi completamente in ciò che fate, e date ai passaggi tremoli tutta la vostra energia pur non premendo eccessivamente. Pensate costantemente e risolutamente: "La guarigione è sicura ed immediata — Voi si sentite meglio — A momenti sarete guarito".

Ordinate di aspirare aria ed emetterla, ed aggiungete: "Al mio tre aprite gli occhi e starete bene".

Potrebbe accadere che il paziente non si sentisse abbastanza in forze per potere stare in piedi durante tutto il periodo della pratica magnetica. In tal caso, lo farete poggiare prone sopra un divano.

Al momento di porre termine alla pratica, farete girare il paziente e gli farete ancora qualche altro passaggio.

Una delle cure più importanti è quella della paralisi.

Non è possibile eseguire questa cura al di sopra degli abiti. Il paziente dovrà denudarsi, ma si coprirà con un lenzuolo. La pratica sarà iniziata con dei colpetti di mano su tutta intera la spina dorsale, cominciando, naturalmente, dal collo e venendo giù, fino all'osso sacro.

I colpetti saranno ripetuti celeramente per parecchi minuti, con l'attenzione, però, di non fare soffrire il paziente.

I colpetti debbono potere arrossire la spalla del paziente, più per la loro durata che per la forza con la quale sien dati.

Ai colpetti farete seguire i passaggi, eseguiti con tutt'e due le mani, scorrendo per tutta la spina dorsale. Poscia fate dei movimenti rotatori sulla parte, ove il paziente accusa il dolore abituale.

Esauriti i movimenti rotatori, agite come se lavoraste della pasta, e quindi fate dei passaggi tremoli su tutto intero il corpo. Continuate altri passaggi dal viso fino giù ai piedi. Date il fiato caldo al cerveletto parecchie volte, ed anche sul cuore.

Prima di fare aprire gli occhi farete respirare fortemente ed emettere quindi l'aria. Quindi, ordinate di aprire gli occhi, ripetendo il gesto della mano, come negli altri esperimenti, e cioè, mettendogli un dito verso il viso, e dicendo: "Adesso state bene; nevvero?"

Talvolta accade che il paziente è convinto di non potere camminare pensando che le sue membra sono paralizzate. Voi gli farete delle delicate pressioni, imponendogli la vostra volontà.

Se gl'ispirate sufficiente fiducia vedrete che obbedirà senz'altro. Nel caso di sofferenze alle braccia, sarà bene farle muovere in modo rotatorio. Occorrerà un pò di sforzo, ma poco a poco vi si riuscirà.

Abbiamo rilevato più volte che i passaggi debbono essere eseguiti di solito dall'alto verso giù.

Nel caso, invece, di dovere arrestare l'emorragia, dovranno i passaggi eseguirsi da giù verso su.

Può accadere di dovere arrestare il flusso di sangue derivante da un taglio alla mano. Collocate il paziente seduto. Al solito, fategli chiudere gli occhi. Fate i passaggi nel modo sovraccennato, e cioè, da giù verso su, ed eseguite con la vostra destra dei passaggi sull'alto del braccio e con la sinistra dei passaggi al di sotto contemporaneamente, in modo che il braccio del paziente subisca i passaggi sotto e sopra.

Quando le vostre mani saranno arrivate alla spalle, chiudetele e poi ricominciate.

Tali passaggi debbono essere ripetuti molte volte, ricorrendo anche al fiato freddo, lungo il braccio.

I vostri movimenti saranno accompagnati da suggestioni come queste: "Tutto il male dovrà finire — L'emorragia è bella e arrestata — A momenti sarà del tutto finito il flusso del sangue."

Verso la fine della pratica farete respirare fortemente ed emettere quindi lentamente il fiato.

Ripetuta la inspirazione ed emissione varie volte, farete aprire gli occhi, affermando che l'emorragia è cessata.

Se l'effetto non sarà ancora raggiunto, si dovrà ripetere l'esperimento novellamente.

Si usa spesso sovrapporre alla ferita un panno umido, dopo che la ferita sarà stata lavata con acqua fresca.

Però, è necessario badare con molto rigore a che il panno sia pulitissimo, altrimenti, messo a contatto della ferita aperta, diverrebbe un veicolo di infezione e sarebbe oltremodo pericoloso.

I passaggi saranno da giù verso su anche nel caso di una ferita alla schiena, cominciando da pochi centimetri più sopra della ferita.

Nel caso della gamba, i passaggi saranno portati fino ai fianchi. E nel caso di lesioni alle visceri si salirà con i passaggi fino allo stomaco.

Non vi fiderete, infine, dell'opera vostra soltanto, quando la ferita dà tale emorragia da mettere in pericolo la vita del paziente. In tali casi, pur avendo tutta la fiducia in voi stesso, dovete farvi assistere da un medico, perchè questi possa, in caso di pericolo, riparare prontamente alle possibili complicazioni.

La cura magnetica giova anche molto nei casi di sofferenze al fegato, ai rognoni, al cuore, agl'intestini, allo stomaco, ai nervi, tumori, disturbi uterini, mestruazioni eccessive, polmoni, gola, scottature, occhi, e moltissimi altri casi.

Poichè abbiamo parlato del modo come arrestare l'emorragia, sarà bene intrattenerci di una speciale emorragia, quella delle mestruazioni eccessive.

Collocate la donna supina sovra un divano o sul letto. Voi mettetevi innanzi a lei, col viso verso le sue gambe.

Premete alla paziente la parte inferiore del corpo. Eseguite dei passaggi tremoli, e poi, a poco a poco, scemando la forza del passaggio, portate i movimenti verso su, fino al di sopra dell'addome.

Fissate il punto superiore al posto dell'utero, e date le seguenti suggestioni: "A momenti l'eccessivo flusso del sangue cesserà" — Si contraggono i muscoli dell'utero — La sofferenza cesserà immediatamente."

Le suggestioni, energicamente espresse nel vostro pensiero, dovranno accompagnare tutti i passaggi, e questi dureranno oltre un quarto d'ora.

Sarà necessario il fiato freddo, cominciando da basso e venendo su fino al di sopra del posto dell'utero.

L'esperimento deve ripetersi parecchie volte. Con la mano, quindi, sulla fronte della sofferente, voi ripeterete parecchie volte le suggestioni, aggiungendo questa: "Al mio tre aprirete gli occhi e starete bene, poichè l'eccessivo flusso sarà cessato".

La pratica direttamente sulla carne è molto più efficace, specialmente per la emissione del fiato freddo.

Nel caso di disturbi uterini, voi potrete anche ricorrere alla influenza magnetica.

Farete così: collocate la donna supina sopra un divano, fatele chiudere gli occhi, e fate i passaggi con tutt'e due le vostre mani, dallo stomaco fino al basso del corpo, traverso l'addome.

Fatto ogni passaggio, traete le mani. E ciò farete per un quarto d'ora circa.

Emettete il fiato caldo sull'utero e fate eseguire tale emissione di fiato dai passaggi tremuli, per qualche minuto.

Completate la pratica con le suggestioni solite, e cioè: "All'aprire degli occhi voi starete bene". E mentre li apre, voi puntandole l'indice destro verso il viso, direte: "Eccovi meglio."

Ecco in qual modo voi curerete un malato di stomaco: mettete il paziente prone, e — come sempre — ad occhi chiusi.

Quando le mani si saranno incontrate, passerete la destra all'altro lato e la sinistra alla parte destra.

Sul centro dello stomaco darete il fiato caldo. Poi poggiate la mano aperta sullo stesso punto e fate fare la respirazione forte con la relativa emissione di fiato.

L'aspirazione del fiato da parte del paziente deve essere accompagnata da un passaggio da parte vostra.

Ripetete, infine, le solite formule di suggestione e, svegliando il paziente, assicuratelo che il mal di stomaco è finito.

Per le sofferenze agl'intestini, collocherete il malato in posizione supina e poi fate su per giù gli stessi passaggi che occorrono pel male di stomaco, tenendo, però, presente che il centro dei vostri passaggi debbono essere quelle parti del corpo ove risiedono gl'intestini.

I passaggi vanno ripetuti molte volte, ed accompagnati pure da pratiche di fiato caldo.

Pel mal di cuore, occorre che il paziente stia o seduto o sdraiato supino. Sul cuore fate dei passaggi a semicerchio, con la mano destra

Tutta la regione cardiaca deve essere sottoposta ai passaggi. Direttamente sul cuore deve emettersi il fiato caldo, e ciò per parecchie volte.

Prima di fare aprire gli occhi, imponete al paziente la forte respirazione, aspirando ed emettendo l'aria.

La conclusione della pratica magnetica deve essere la solita, e cioè, la ripetizione di suggestioni che convincano della guarigione e, aperti gli occhi, la domanda: "Vi sentite bene, nevvero?".

Per le sofferenze al fegato ed ai rognoni occorre fare stare il paziente in piedi, a preferenza che in altre posizioni.

I passaggi li farete con tutt'e due le mani, dalla spalla fino giù, ai fianchi, tenendo la destra al lato destro e la sinistra al lato sinistro.

Soffiate caldo varie volte sul fegato e sui polmoni. Dopo di che, eseguite dei passaggi tremoli.

Mentre il paziente aspirerà dell'aria con forza, voi poggiate le palme delle mani sulla schiena, verso giù, facendo dei solleciti passaggi nel momento che il paziente emetterà il fiato.

Finalmente, poggiate la mano sulla fronte del malato e fate le solite suggestioni: "Quando aprirete gli occhi starete benissimo.

Per le malattie nervose eseguirete il passaggio totale, il fiato caldo ed i passaggi tremoli su tutto intiero il corpo. Poi l'aspirazione ed emissione del fiato e le solite frasi suggestive.

Nel caso di debolezza generale, i passaggi saranno fatti mentre il paziente è sdraiato supino. I passaggi li farete con ambo le mani, dalla fronte alle tempie, al viso, al petto e poi giù, a poco a poco, fino ai piedi.

E ciò per una durata di circa un quarto d'ora.

Sul cuore dovrà eseguirsi la pratica del fiato caldo. E questo dovrà emettersi anche sul cervelletto e sul dorso.

Con la mano destra sulla fronte del paziente, ripeterete le solite suggestioni.

Durante tutto l'esperimento, volterete il paziente in varie posizioni. Nelle suggestioni voi accennerete alle varie sofferenze, che cagionano la debolezza generale. Gli direte ad esempio: "Voi mangerete con appetito. — Voi riposerete tranquillo. — I vostri sonni saranno placidi e tranquilli. — Voi starete benissimo — All'aprire degli occhi vi sentirete benissimo".

Abbiate anche qui il sistema che, all'aprire degli occhi, voi gli accennerete col dito indice di dover credere che è completamente guarito, e direte: "Voi siete ormai del tutto sano e rinvigorito; nevvero?"

I passaggi sul tumore saranno eseguiti in direzione discendente. Dovranno trascinarsi da parecchi centimetri al disopra fino a parecchi al di sotto del posto ov'è il tumore.

Dopo oltre un quarto d'ora di passaggi, soffierete il fiato caldo traverso il panno ripiegato, e fatelo ripetutamente.

Al fiato caldo seguiranno i passaggi tremoli, molti passaggi tremoli. Poi, premendo delicatamente con la mano la parte ov'è il tumore fate respirare aria fortemente ed emetterla, mentre voi ripetete i passaggi sul tumore.

Per la cura del cancro si è molto discusso dagli scienziati. La pratica del Magnetismo personale è un rimedio importantissimo.

Le mani occorrerà tenerle un po' distanti (qualche centimetro) dalla pelle. Ricorrete al fiato freddo. All'infuori di queste due differenze, tutto il resto è simile alla cura che abbiamo già accennato per la cura del tumore.

Come curare i polmoni? Più o meno la pratica è un po' simile alle altre che abbiamo già esposte.

Il paziente deve stare sdraiato supino. Gli occhi, al solito, saranno chiusi. I passaggi dovranno eseguirsi con ambo le mani, da un poco più in su del posto ove sono i polmoni fino a un poco più giù.

Fatti i passaggi sul petto, voi li porterete anche sui lati del corpo, ritirando le mani prontamente, e portando la destra fino al lato sinistro e la sinistra fino al lato destro.

Farete durare i passaggi quasi un quarto d'ora; al che dovranno seguire i passaggi tremoli, dopo la emissione di fiato caldo, ripetuta parecchie volte.

Mentre svolgerete la pratica magnetica voi ripeterete mentalmente, concentrando tutta la vostra attenzione, delle suggestioni come queste: "Il male deve andar via—I polmoni debbono guarire, completamente guarire — Vi sentite meglio — Voi guarirete subito".

Le suggestioni saranno quindi ripetute molte volte, mentre con la destra premerete leggermente la fronte dell'ammalato.

Fate eseguire la funzione della respirazione e della emissione del fiato almeno tre volte.

Completate con la solita suggestione piantando un dito verso il suo volto: "Voi sentite già un notevole miglioramento; nevvero?"

Badate bene che, come dicemmo, questa pratica giova per tutte le specie di malattie polmonari ma che, nel caso che si tratti di tisi, occorrerà che vi facciate assistere da un medico.

I passaggi con ambo le mani e mentre il malato sarà coricato supino e ad occhi chiusi, voi li farete anche nel caso di sofferenze alla gola.

La mano sinistra dal lato destro del collo, sotto l'orecchio, e la mano destra dal lato sinistro, anche al collo, sotto all'orecchio.

Trascinate le due mani verso il centro della gola, portando le punte delle dita al centro, ov'è il pomo d'Adamo.

Appena le dita saranno a questo punto, scuotetele rapidamente, come se voleste liberarle da materia che vi fosse appiccicata.

Curate anche la aspirazione ed emissione del fiato, da parte del paziente, facendo dei rapidi passaggi.

La conclusione della pratica magnetica è sempre la stessa. E cioè: Una mano sulla fronte del malato mentre direte: "Aprendo gli occhi, vi sentirete molto meglio".

Nel caso di scottature, toccate il punto ov'è la scottatura, mentre il paziente sta con gli occhi chiusi.

Fate i passaggi, ad una lieve distanza dalla pelle, e cioè senza toccare questa.

Supponete che la scottatura sia ad una mano. Cominciate i passaggi dal polso ed andate su per parecchio spazio, e poi venite pian piano alle dita. Subito dopo traete via le vostre mani.

Ripetete i passaggi per un quarto d'ora, badando sempre di farli alla distanza di un centimetro ed anche più dalla pelle. Poscia emettete il fiato freddo dal disopra del polso fino giù alle dita, per varie volte.

Quindi, collocate la mano alla fronte del paziente e ripetete le solite suggestioni.

Dopo che queste si saranno ripetute, voi ordinerete la respirazione ed emissione, e fate riaprire gli occhi, con la solita suggestione finale.

Le malattie contagiose le eviterete sempre. Queste malattie sono pericolose anche per chi le cura, appunto perchè sono contagiose.

Delicata oltre ogni dire è la cura degli occhi. Collocherete il malato supino, sempre ad occhi chiusi, e farete i passaggi con molta delicatezza, dalle palpebre ai lati degli occhi per circa un quarto d'ora, dopo di che staccherete le vostre mani dagli occhi del paziente.

Agli occhi del malato soffiate caldo, col solito sistema del panno ripiegato e poi ripetete i passaggi nel modo sovraccennato.

Ponete una mano sulla fronte del paziente e ditegli: "Aprendo gli occhi, la vostra sofferenza sarà grandemente scemata".

Aggiungete: "Voi guarirete ben presto, siatene certo. La cura che vi fo è tale che necessariamente vi porterà alla completa guarigione".

Quando il paziente aprirà gli occhi, voi userete il solito metodo, e cioè, gli collocherete il vostro indice verso il volto, e direte: "Voi state molto meglio, nevvero?"

Vi sono talvolta degl'individui i quali non hanno una speciale malattia, ma che soffrono delle contrazioni di muscoli.

In tal caso, farete chiudere al paziente gli occhi, e farete i passaggi direttamente su quella parte del corpo, nella quale egli sente la contrazione dei muscoli.

Sui muscoli contratti occorrerà fare del massaggio, oltre che i passaggi. Tale massaggio dovrà avere la durata di parecchi minuti, dopo di che tenete con una mano il muscolo e con l'altra fate delle vibrate strofinazioni.

Alle strofinazioni seguirà il soffio caldo sulla parte ove i muscoli sono contratti. E il soffio dovrà essere ripetuto parecchie volte, accompagnato poi dalle solite suggestioni, mentre premerete leggermente la fronte del paziente. Nelle vostre suggestioni direte: "I muscoli vostri sono rilasciati — Voi state meglio — Voi guarirete completamente subito".

Date al paziente la convinzione che ogni qualvolta voi eseguite un passaggio, va cessando la rilasciatezza dei muscoli.

Dopo di avere ripetuto parecchie volte le suggestioni, ordinate che al vostro tre il paziente apre gli occhi.

Completate la pratica al solito: ordinate di aprire gli occhi, e, additandogli i muscoli col vostro indice dite: "Ecco, i muscoli sono in regola — Voi vi sentite meglio, ora; nevvero?"

Fate eseguire degli esercizi col muscolo che era contratto e dite al paziente che più volte, nel corso del giorno, distenda le sue membra, magari facendosi aiutare in ciò.

Figura No. 20.—GIOVANI CHE MEDIANTE IL SONNO IPNOTICO SI CREDONO DI ESSERE DUE GATTI CHE SI STANNO BATTENDO

Una delle cose più difficili nella vita è quella di curare se stesso.

Conoscere bene le proprie sofferenze e saperle curare non è cosa facile. Nosce te ipsum! dicevano i latini, applicando con questa frase un antichissimo precetto greco.

La cura di se stesso è difficile anche per chi è abituato a curare gli altri, e con successo.

Ora voi potrete, mediante la pratica magnetica, curare voi stesso dalle malattie, per le quali vi abbiamo additato il modo di cura.

Curare se stesso significa fare delle auto-suggestioni.

E' sempre preferibile servirsi di tali cure durante la notte.

Ecco in qual modo voi potrete farlo. Nell'andare a letto, e più spe-

cialmente quando siete lí lí per addormentarvi, voi dovete suggestionarvi, ripetendo mentalmente delle frasi più o meno come questa: "Io devo migliorare — Io devo guarirmi dalla sofferenza che mi tormenta" — oppure: "L'abitudine del giuoco (o del fumo, o altra) è deplorevole oltre ogni dire — Io debbo guarirne — Questa abitudine io debbo assolutamente toglierla — La toglierò — Domani io non dovrò più essere schiavo di tale difetto.

Non dovete rendere assolutamente possibile che altri pensieri vengano a distrarvi, in modo che possiate addormentarvi tenendo il vostro intelletto in pieno e completo dominio della idea predominante, che deve giovarvi. Vedrete certamente che un benefico effetto ne verrà. Ad agevolare il raggiungimento dello scopo, voi potrete imporre a voi stesso un certo riposo varie volte nel corso della giornata. Vi sdraierete comodamente sul letto o sovra un divano, e procurate di addormentarvi, con la mente fissa all'idea che vi occorre di imporre alla vostra volontà. Vi sono nel nostro cervello delle cellule che rimangono inattive. Con le suggestioni che voi farete prima di dormire, verrete a risvegliare le cellule inattive e le metterete in azione. Esse gioveranno al raggiungimento del vostro intento. Vedete che cosa accade ad un uomo malato. Egli pensa sempre, in continuazione, alla malattia che lo tormenta. Il pensarci troppo fa sentire ancora di più il tormento della malattia. Distrarsi, invece, giova non poco. Dire a voi stesso: "Io voglio guarire— Io starò meglio" vuol dire svegliare le cellule assopite, e questo risveglio porta di conseguenza che voi potete credere sinceramente di migliorare. L'auto-suggestione, in questo caso, giova non poco ad alleggerire il male.

E' questo lo stesso metodo che si usa per rendere forte la vostra memoria, e per acquistare, con la forza di volontà, la potenza magnetica e suggestiva. Ogni facoltà si agevola con l'esercizio. Certamente non vorrete pretendere che se la cattiva abitudine è molto radicata o se la malattia vi tormenta da lungo tempo ed è cronica addirittura, voi potrete liberarvi dell'una o dell'altra immediatamente. Occorrerà del tempo. L'auto-suggestione è di effetto meraviglioso; ma dovete avere la virtù dell'attesa e la maggiore costanza possibile.

LEZIONE 42.

Un esperimento che a prima vista sembra strano ed assurdo, e che pure ha dato e dà ogni giorno risultati efficacissimi, è quello della suggestione traverso le distanze. Voi suggerirete al paziente di chiudersi in una camera completamente oscura; dove cioè, l'occhio e la mente non possano essere agevolmente distratti. Egli si coricherà sovra un letto od un divano, chiuderà gli occhi, rilascerà i muscoli, e concentrerà tutte le sue facoltà mentali sovra certe date suggestioni, che voi avrete curato di scrivergli preventivamente. Trascorso un quarto d'ora, il paziente si alzerà, respirerà forte e parimenti forte emetterà il fiato, e ciò ripeterà parecchie volte, sempre ripetendo mentalmente le stesse suggestioni. Se il paziente non si fida di farlo, potrà assicurare ed emettere il fiato, stando

ancora sdraiato. Voi, da canto vostro, ripetete costantemente: "Le vostre sofferenze cessano, vanno a cessare, fra breve saranno del tutto passate". E' necessario che le suggestioni sieno tenute in mente, senza intermissione, tanto da parte vostra che da parte del vostro cliente. Occorre che tanto voi quanto il paziente facciate la pratica nella stessa ora.

LEZIONE 43.

Abbiamo accennato alla possibilità di togliere le cattive abitudini, mediante la Suggestione. Se vi capiterà una persona, alla quele l'abuso delle sigarette crea dei disturbi o danneggia la gola, voi agirete con essa nel seguente modo: mettetelo nello stato di sonno ipnotico, fategli dei

Figura No. 21.—GIOVANI IPNOTIZZATI CHE SI CREDONO UNO CALLISTA E L'ALTRO SOFFERENTE DI CALLO

passaggi e dopo una mezz'ora quasi, ditegli: "Al vostro svegliarsi, vi sarà passata la mania di fumare sigarette. Il fumo e la carta delle sigarette sono per voi dannosi. Dovete farne a meno. E se non smetterete subito, lo farete fra breve". Tali suggestioni debbono essere ripetute ininterrottamente per vario tempo. Dopo, sveglierete il paziente, con la piena fiducia che, se non ancora del tutto, certamente in gran parte avrete ottenuto l'effetto. Una volta svegliato, provatevi ad offrire una sigaretta, e dite che, nel fumarla, vi fissi bene negli occhi. Intanto, voi fissatelo alla radice del naso. Premetegli leggermente, con una mano, la cavità dello stomaco, mentre lo suggestionate con queste parole: "Signore, questa si-

garetta vi nuocerà. A momenti sarete costretto a vomitare". Persistete in questa suggestione e il paziente finirà col sentire i *conati* del vomito. Allora voi gli direte: "Per ora io vi eviterò che vomitiate; ma badate che occorre che mai più fumate le sigarette. Alle vostre parole seguiranno dei passaggi sullo stomaco e il ventre. Poi lo suggestionerete col dirgli: "Voi non soffrite più." Nello stesso modo si praticherà per la cattiva, ributtante abitudine di masticare tabacco, per quella di bere liquori, di prendere morfina, oppio o altre cose dannose. La differenza consisterà nelle frasi.

LEZIONE 44.

Una delle abitudini più ripugnanti, più schifose, più antiigieniche, e pure molto comune, è la triste abitudine di rosicchiare le unghie; essere, cioè, per dirla con termine tecnico d'origine greca, "onicafago". Per quanta cura si abbia della nettezza delle unghie, è pur certo ed assodato che nelle unghie si accumulano microbi e materie sporche. Per far togliere questa cattiva abitudine, addormentate il vizioso, e poi suggestionatelo con parole acconce. — "Non vi accorgete voi — gli direte — che rosicchiando le unghie voi vi rendete ributtante e portate in bocca tutto un fomite d'infezione? Smettete questa schifosa abitudine, altrimenti sarete allontanato dai vostri amici istessi e da persone della cui amicizia potete avere interesse." Ed aggiungerete: "Al vostro svegliarvi, voi vi troverete guarito da questa triste abitudine e più non sentirete il desiderio di portare le vostre unghie alla bocca; anzi un simile atto vi desterà disgusto e vi parrà orribile addirittura". Svegliate il paziente appena avete terminato le vostre parole suggestive. Egli sarà ancora sotto l'influenza del vostro discorso, ed il guardarsi le unghie e vederle rosicchiate gli produrrà un profondo disgusto. Nella stessa maniera usate per le altre cattive abitudini voi l'userete anche per le depravazioni sessuali. Purtroppo, specialmente i giovani, contraggono facilmente delle turpi abitudini, le quali, oltre ad essere segno di depravazione e di scostumatezza, sono oltremodo dannose alla salute. Noi non vogliamo spiegarci meglio. A buon intenditore poche parole. Certe turpi abitudini debbono essere combattute in modo assoluto. Ci va di mezzo la propria salute ed un prematuro invecchiare. Curate con molta diligenza chi affetto da tali abitudini, ha la forza di proporsi di combatterle. Il procedimento non differisce in genere, da quello che vi abbiamo insegnato per le altre abitudini. Le abitudini sono esclusivamente delle affezioni mentali, ed è per ciò che maravigliosamente si possono curare con la suggestione.

LEZIONE 45.

Il Magnetismo personale è grandemente agevolato dall'esercizio della respirazione. Abituatevi a respirare bene e forte e ne trarrete grandi benefici. Fate nel seguente modo. Levandovi di letto, aprite la finestra ed inondate la camera d'aria e di luce, e, dritto avanti alla finestra, aspirate quanta più aria potete, a mezzo del naso. Poi traete altra aria

traverso la bocca aperta. Dopo di avere tenuto l'aria nei polmoni, emettetela dal naso. Ripetete l'esperimento per un quarto d'ora circa, rimanendo sempre diritto sulla persona. L'esercizio deve essere fatto ogni mattina, e, possibilmente anche la sera.

LEZIONE 46.

Dopo di avere insegnato la terapeutica suggestiva e di avervi spiegato in qual modo voi potrete curare ogni specie di malattia, e rendervi,

Figura No. 22.—GIOVANI IPNOTIZZATI CHE SI CREDONO UNO BARBIERE E L'ALTRO CLIENTE

cosí benefico nell'umanità, verremo ora a spiegarvi in qual modo voi potrete divertire la gente. Le difficoltà maggiori sono sempre nella competenza che voi acquisterete per imporre ad altri la vostra volontà. Fiducia e confidenza dovete ispirare nella persona che volete ipnotizzare. Attenzione, dunque: prima di mettervi a svolgere la vostra pratica magnetica imparate in modo pieno ed assoluto quanto occorrerà di fare. I migliori

ipnotizzatori hanno tenuto e tengono degli spettacoli nei teatri, procacciandosi in tal modo dei forti lucri..

LEZIONE 47.

Una delle scene maggiormente comiche, e che, fatta in pubblico desta una irresistibile ilarità è quella del ballo dell'orso. Vi sono dei nomadi, i quali girano il mondo, trascinandosi appresso un orso, con tanto di cerchio a museruola perchè non abbia a far male ad alcuno. Questi nomadi, raminghi e poveri, si fermano nelle città, ma più spesso nei paesi di campagna, e, al suono di un qualsiasi strumento primordiale e con l'accompagnamento di una voce cadenzata e monotona fanno ballare l'orso, ritto in piedi. Questa scena voi la potrete riprodurre nella incoscienza delle persone da voi suggestionate, ed alle quali imporrete la vostra volontà.

Voi farete cadere in sonno ipnotico tre persone. Quando saranno profondamente addormentate, direte ad una di esse che, allo aprire gli occhi, egli crederà di essere un orso. La persona alla quale darete ad intendere che sia un orso, voi, dopo che l'avrete fatto aprire gli occhi, la legherete con una fune. Suggestionate un altro perchè creda di essere uno zingaro domatore dell'orso. Fategli aprire gli occhi e dategli la fune alla quale il finto orso è legato. Una terza persona la costringerete a ritenere di essere una donna, che accompagna lo zingaro e l'orso. Al domatore ordinerete che canticchi una cantilena. All'orso improvvisato ordinerete di ballare sul motivo canticchiato. Ed alla finta donna ordinerete di collettare dei soldi, con un cappello in mano. Essi vi obbediranno sicuramente se avrete agito con assoluta precisione, e ne trarrete un effetto che farà scompisciare dalle risa tutti gli astanti. Badate bene che la riuscita dipenderà dalla vostra diligenza nella pratica.

Continuando nelle scene, diremo cosí, animalesche, voi potrete riprodurre la lotta fra due gatti, come si vede nella figura numero 20. Durante il sonno ipnotico, voi imporrete a due persone di credersi dei gatti! Aggiungerete che una lotta esiste fra loro e li ecciterete a quistionarsi, nel modo che i gatti vogliono fare. Vedrete infatti che entrambi, chinati a terra, col dorso ad arco, tenteranno di battersi, miagolando aspramente, rumoreggiando, mostrandosi reciprocamente le mani come se fossero delle zampe minaccianti di graffiare. Però, voi ordinerete che non arrivino a graffiarsi per davvero, altrimenti lo scherzo diverrebbe un affar serio e invece di divertire il pubblico creerebbe della indignazione e dello spavento. Dal sonno ipnotico li trarrete fuori, perchè imitino la lotta dei gatti, trascinandoli avanti, con le vostre mani sulle loro spalle, e direte loro di girare a quattro zampe fino ad incontrarsi, per poi litigare, e miagolando sempre. Svegliatene del tutto prima uno solo, perchè l'altro lo rincorra credendolo ancora un gatto. La persona sveglia ed inseguita naturalmente avrà timore dell'altra, e ciò creerà una nuova parte di divertimento, oltremodo efficace. Quindi svegliate anche l'altro.

LEZIONE 48.

Una scena molto graziosa ed interessante è quella che riproduce il dentista che cava un dente. Durante il sonno ipnotico, ordinate ad uno di credersi dentista in attesa di un sofferente. Vedrete che egli si affretterà a porre tutto a posto, perchè il suo ufficio sia in ordine all'arrivo del malato. Ad un altro paziente direte che egli soffre orribilmente per

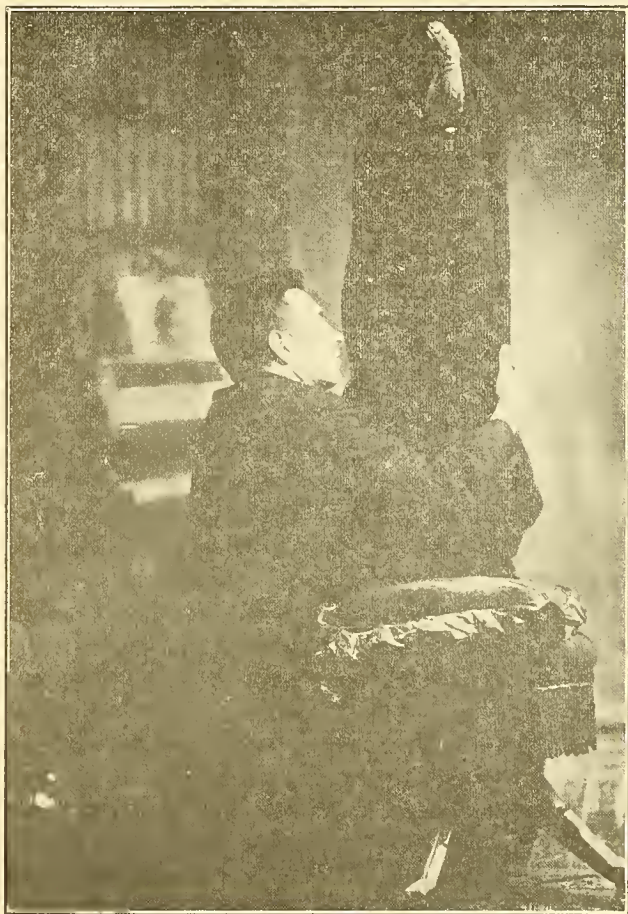



Figura No. 23.—QUESTO GIOVANE MEDIANTE L'IPNOTISMO SI ABBRACCIA UNA SCOPA CREDENDOLA SUA AMANTE

un dente cariato, e che, perchè il dolore cessi, non vi è che un solo rimedio: cavare il dente. — Ecco il dentista — gli direte, mentre egli sarà addormentato — rivolgetevi a lui perchè ponga fine alla vostra sofferenza. Lo inviterete a sedersi sulla sedia del dentista. Poi dite al finto dentista che egli dovrà usare molta energia sul suo cliente poichè questi, appena si vedrà sotto la sua tenaglia, sentirà l'impulso di scappar via. Per tanto,

occorre che egli lo trattenga a viva forza. Poi gli consegnerete un oggetto qualsiasi, dicendogli: Eccovi la tenaglia per cavare il dente. Sarà di un effetto comico del tutto speciale quello di vedere che un oggetto qualsiasi che potrà essere un lapis, una penna fontana, uno spazzolino da denti, una forchetta o altro, sarà invece considerato dal finto dentista come una tenaglia per cavare denti. Il curioso sarà quando voi avrete svegliato il paziente che crederà di essere sofferente al dente. E ciò dopo che la scena per cavare il dente si sarà protratta per un buon pezzo. Una volta svegliato, il paziente vorrà andar via. Ma l'altro che, invece è ancora sotto l'influenza ipnotica, lo tratterà con tutta la sua energia, spingendolo sulla sedia perchè non scappi; il quale fatto susciterà una enorme ilarità. Dopo sveglierete anche l'altro.

A proposito di scene professionali, accenneremo ora a quella riguardante l'opera di un callista (chiropodist) come si vede nella figura No. 21. Il callista dovrà essere sottoposto al sonno ipnotico mentre sarà in piedi con le mani sul tavolo, ditegli che egli è un maraviglioso estirpatore di calli. "Voi — gli direte — siete attualmente nella via, in attesa di persone che richiedono l'opera vostra". Egli parlerà della sua abilità nella materia. Dopo di ciò, voi suggerite ad un altro addormentato che si faccia estirpare il callo, poichè questo gli reca molto dolore e non gli permette di camminare. — "Perchè — gli direte — voi continuate a soffrire quando vi trovate presso uno dei più famosi dottori di calli? Ebbene, voi potrete porre fine a questa tortura, facendovi togliere la causa che produce cosí penoso effetto. Quí presente vi è uno dei più provetti dottori callisti. Rivolgetevi a lui." Ne seguirà una scena abbastanza comica. Il callista chiederà che sia tolta la scarpa. Voi farete dei passaggi sulla scarpa del cliente e direte al "dottore" che la scarpa è tolta. Egli lo crederà e si metterà all'opera, come se agisse sul piede nudo. Gli consegnerete un lapis o un qualsiasi altro oggetto. Egli se ne servirà come se fosse un ferro del mestiere per estirpare calli. Naturalmente, il paziente che funge da cliente sarà messo a sedere con un piede teso sovra il tavolino. Ad un certo punto, farete notare al paziente che crede di soffrire al callo, che il dottore gli fa molto male, che l'operazione è oltremodo dolorosa e che vi sorprendete come mai la sopporti senza gridare e lamentarsi. Immediatamente il "cliente" si metterà ad urlare, credendo per davvero di soffrire orribilmente. Poi svegliatelo, nel tempo stesso che direte al "dottore" che non lasci scappare il cliente. La persona svegliata vorrà liberarsi da quella strana posizione; ma l'altra — che è ancora sotto l'influenza ipnotica — si opporrà con tutta energia. La scena sarà esilarante. Il pubblico si divertirà un mondo. Quindi sveglierete anche l'altro.

LEZIONE 49.

Quello che avrete fatto pel dentista e pel callista, lo potrete fare anche per il barbiere, come si vede nella figura No. 22. La scena sarà parimenti di un effetto comico straordinario. Metterete in sonno ipnoti-

co due persone: ad una darete a credere che va dal barbiere, all'altra che è perfettamente il barbiere. Collocate due sedie, una vicina all'altra, in modo che il "cliente del barbiere" possa sedersi e poggiare i piedi sull'altra sedia. Invece di rasoio, voi darete un pezzo di legno o di cartone, o altro, al "barbiere". All'altro, dite che, aprendo gli occhi, si accorgerà di avere una barbaccia da fare orrore. Gli direte: "Brutto cosí; con tanto pelo sulla faccia, voi diventate mostruoso. La vostra amante vi volterà

Figura No. 24.—SCENA DI DUE UOMINI CHE CREDONO DI ESSERE DUE INNAMORATI

le spalle. Fatevi bello. Quí vi è un barbiere, che può servirvi a maraviglia". E al "barbiere": Un ottimo cliente è qui per voi. Radetegli la barba con ogni cura. A rendere più comica la scena, voi farete cosí: direte al "cliente": Questo barbiere ha un rasoio orribile, male affilato; esso vi farà male, vi scorticherà il viso; se soffrirete mandatelo al diavolo, prima che vi tolga col pelo anche tutta la pelle della faccia. Ed al "barbiere":

Questo cliente è un uomo strano. Si annoia di stare sotto il rasoio. Se vorrà scappar via, trattenelo con energia, altrimenti egli vi discrediterà, mostrando alla gente che voi non lo avete saputo radere e gli avete lasciato tutto il pelo sul viso". La conclusione brillantissima sarà naturalmente questa: che sveglierete il "cliente" e questi cercherà di togliersi dalla ridicola posizione nella quale si troverà. Il "barbiere", da parte sua, lo tratterrà invece con tutta la sua energia, fino a quando voi non lo sveglierete, fra l'ilarità del pubblico.

LEZIONE 50.

Con l'influenza ipnotica voi potrete benissimo ottenere che una persona creda di aver da fare con una donna anche quando abbia nelle mani una scopa coperta da un panno. Di due persone voi potrete suggestionarne una a credersi innamorato di un'altra, anche se questa non sia una donna. In tal caso, coprite l'uomo che deve passar per donna con uno scialle. L'altro comincerà a carezzarla, l'abbraccerà, la bacierà, con pieno consenso. Il pubblico, intanto, che sa come quella non sia una donna, si divertirà un mondo alla scena buffa e goffa nel tempo stesso. Nella figura No. 23 è riprodotta la scena di un individuo che si crede accanto ad una fanciulla, e che le fa una dichiarazione d'amore. Nello svegliarlo, egli si troverà, invece, con una scopa stretta fra le braccia. La figura No. 24 vi mostra la scena di due uomini, che credono di essere, invece, due innamorati. In tal caso, voi direte a uno di essi: "Nell'aprire gli occhi, vi troverete avanti ad una bellissima fanciulla di 18 anni, procliva a farsi amare da voi. E direte all'altro: "Aprendo gli occhi, vi troverete di essere una bellissima fanciulla di 18 anni, ed amerete il giovane che vi sarà vicino, permettendogli di amarvi. A questa persona farete indossare uno scialle. Quando la conversazione amorosa si sarà protratta, suggestionate entrambi a che si abbraccino con slancio e si bacino rumorosamente. Sul più bello del loro baciucchiamento, svegliateli. Il pubblico riderà ed essi si troveranno in uno stato imbarazzante, guardandosi in viso con aria stralunata.

LEZIONE 51.

Col metodo che abbiamo spiegato e, più o meno, con le solite suggestioni, adattate alle varie scene, voi potrete ottenere che un gruppo di persone creda di suonare chitarre e violini, avendo in mano nient'altro che delle scope o bastoni, come si vede nella fig. N. 25. Suggestionateli perchè cantino e suonino. Parimenti, potete far credere a delle persone, che sieno suonatori d'organetti e che vadano per la via questuando. Una delle persone potrà essere suggestionata a credersi scimia, e farà le mosse di una scimia, come se tale fosse realmente. Potrete farli ridere sgangheratamente. Potrete suggestionarli a che si credano abbriachi, e si muovano barcollando e sentendosi anche dei disturbi allo stomaco, come si vede nella figura N.o 26.

L'influenza ipnotica potrà essere anche applicata allo Sport. Per una corsa in biciclette, farete collocare gl'individui a cavalcioni su delle sedie, con la spalliera in avanti. Al vostro *tre*, essi si muoveranno credendo di essere sulle biciclette, e pedalando celeremente. Per le montagne russe, quando varie persone saranno nel sonno ipnotico voi direte loro che sono in una vetturina da montagne russe e che dovranno mantenersi ben fermi per non precipitare. Si sederanno tutti, uno dietro l'altro, stringendosi fra loro. Potete anche far credere di essere in una barca e che la barca si capovolge e che occorre salvarsi a nuoto. Mentre tutti saranno a terra, nuotando come se fossero in acqua, voi li sveglierete. Un

Figura No. 25.—GIOVANI IPNOTIZZATI CHE CREDONO DI SUONARE CHITARRE E VIOLINI, AVENDO IN MANO NIENT'ALTRO CHE DELLE SCOPE E BASTONI

altro scherzo sportivo è quello della cavalcata. Metterete varie persone a sedere come nella scena della corsa delle biciclette, e cioè, con le spalliere in avanti. Durante il sonno ipnotico direte che, aprendo gli occhi, si troveranno a cavallo, e che cominceranno a correre al vostro *tre*. Al vostro *tre*, infatti, essi si muoveranno, crederanno di montare, e si spingeranno saltellando con le loro sedie.

LEZIONE 52.

Nella figura No. 27 è riprodotta un'altra scena comica, abbastanza curiosa. Voi dovete suggestionare un uomo a credersi donna e capace d'in-

dovinare il futuro. Gli darete uno scialle, col quale si coprirà il capo. Messo a sedere, riceverà le persone, guardando loro nella palma della mano e predicendo il futuro. Dopo che si sarà svolta la scena con varie persone, voi suggestionerete un altro a che faccia all'amore con l'indovina, e suggestionerete questa perchè corrisponda. Direte al primo: "Vedete come l'indovina è graziosa. Ella è una donnina a modo, leggiadra e cortese. Se voi sentite di amarla, fatele una dichiarazione e vedrete che sarete accolto amorevolmente". E direte alla finta indovina: "Un bel giovane si è innamorato di voi. A momenti egli verrà perchè indoviniate il suo avvenire. E' un giovane che merita affetto e che vi ama svisceratamente." Ne

Figura No. 26.—GIOVANI SUGGESTIONATI CHE SI CREDONO UBBRIACHI

seguirà che il giovane suggestionato parlerà d'amore all'altro che crederà di essere donna, e questi risponderà con slancio passionevole. Il dialogo amoroso lo farete durare fino a quando i due si lanceranno l'uno al collo dell'altro e si bacieranno. Allora sveglierete entrambi. Potete anche con l'influenza ipnotica far credere a delle persone di essere sedute sovra sedie roventi.

LEZIONE 53.

Il giuoco della fiera è divertentissimo. Collocate delle persone insieme, e poi, quando saranno addormentate, dite ad una che vende aranci, ad un'altra che vende ventagli, e cosí via... Poi consegnate loro degli og-

getti completamente diversi da quelli che essi crederanno di vendere. Quello che vende ventagli terrà, invece, dei lapis. Quello che vende aranci terrà invece delle pietre. E cosí via. Ad uno, poi, assegnate il compito di chiamare il pubblico, spiegando ciò che forma oggetto della fiera. Uno dopo l'altro, sveglierete i vari individui, lasciando solo, per un altro po'

Figura No. 27.—INDOVINA CHE PREDICE IL FUTURO DALLA PALMA DELLA MANO AD UNA PERSONA, MENTRE SONO IPNOTIZZATI

di tempo, il banditore che richiama il pubblico dalla strada. Anche un discorso elettorale voi potrete far fare da qualcuno, mediante la suggestione. Ipnotizzerete uno dei più colti individui che sieno nel pubblico. Durante il sonno ipnotico ditegli che, all'aprire gli occhi, avrà dinnanzi a sè un pubblico affollato, per un meeting elettorale. Egli dovrà tenere un discorso, essendo candidato. Realmente, aprendo gli occhi, l'ipnotizzato cre-

derà di essere un candidato e pronunzierà il suo discorso elettorale. Voi potrete, se la vostra influenza ipnotica sarà esuberante, imporre che parli da monarchico o da socialista o da republicano, a vostro piacere. E sarà di grande effetto sul pubblico il sentire un discorso monarchico da una persona nota per le sue idee sovversive o viceversa. Però, ad ottenere un tale effetto occorre che il soggetto sia una persona molto intelligente e colta, capace, cioè, di improvvisare un discorso in un modo od in un altro indifferentemente. L'esperimento sarà ancora più efficace se vorrete fare in questo modo: quando l'ipnotizzato avrà parlato monarchicamente, voi gli rileverete (tenendolo ancora nel sonno ipnotico) che il pubblico è male impressionato del suo dire, conoscendolo per un fervente socialista.

Allora egli parlerà contrariamente a come avrà parlato prima. Naturalmente, sarà bene suggerirgli i concetti generali del suo discorso, tanto prima che dopo. Questo caso ha una importanza del tutto speciale pel fatto che costituisce la prova della perdita assoluta della coscienza sotto la forza ipnotica.

LEZIONE 54.

Cosí anche potrete mettere varie persone attorno ad un tavolo e far credere che mangino delle gustosissime mele, quando, invece, mangiano delle cipolle. Al risvegliarsi la scena sarà originalissima, poichè essi sentiranno il tanfo ed il disgusto delle cipolle e vorranno qualche cosa che aggiusti il palato. Ebbene, voi potrete continuare nell'esperimento. Riaddormentateli, e imponete loro di credere del tutto svanito il cattivo sapore e il tanfo delle cipolle. Ed essi crederanno perfettamente che il sapore e l'odore delle cipolle sia del tutto svanito. Un altro esperimento interessante è quello dell'elettricità. Collocate in cerchio una decina di persone, tenendosi per mano, ma in modo che nessuna mano tocchi il corpo del vicino. Imponete che tutti chiudano gli occhi, e che poi, riaprendoli ad un altro vostro ordine fissino tutti lo sguardo negli occhi vostri, poichè al vostro *tre!* tutti sentiranno una scossa elettrica. Voi continuerete a contare ed essi sentiranno maggiormente forte la scossa, fino a quando, al vostro *dieci* la sentiranno cosí potente da doversi contorcere ed urlare. Contate fissando ora l'uno ora l'altro con energia. Non sarete ancora arrivato al *dieci*, che già saranno tutti atterrati.

CONCLUSIONE

In questo libro noi abbiamo voluto esporre tutto quanto principalmente riguarda lo studio dell'Ipnotismo e del Magnetismo.

Dopo le prime parti, nelle quali trattammo delle forze occulte e dei metodi più efficaci per rintracciarle in voi stesso e servirvene; dopo di avere esposto con dettaglio, ma in forma breve, succinta e compendiosa come operare il sonno ipnotico e come ipnotizzare chiunque e magnetizzare, abbiamo esposto i casi pratici.

Demmo la opportuna importanza alla Terapeutica suggestiva, che è la forza mirabile, a mezzo della quale potete rendervi utile agli altri, curandone i mali. Trattammo delle varie malattie, e dicemmo come debba curarsi ognuna di esse. Nè ci fermammo ai casi più facili, estendendo le nostre istruzioni anche alle infermità più gravi e complicate.

Siamo certi ora che il vostro studio sarà accurato e diligente, perchè sappiate e possiate trarne il più grande beneficio. Tutti possono diventare buoni ipnotizzatori, solo che vogliano. Volere è potere. E perchè voi possiate occorre che vogliate, nel senso che non vi debba venir meno la ferrea volontà e la costanza nello studio.

Rendetevi padrone assoluto della pratica da svolgere. Guai se, durante la pratica ipnotica o magnetica voi mostrerete un attimo di titubanza. Ciò metterebbe in sospetto il paziente riguardo alla vostra abilità, e scuoterebbe la fiducia che egli deve avere, piena ed assoluta, in voi. Alla parte utile, qual'è quella della cura delle malattie, facemmo seguire la parte amena, e cioè, le scene comiche ipnotiche.

In tal modo abbiamo reso più completo che mai questo nostro libro. Il nostro compito è finito. Ora comincia il vostro. L'arte dell'Ipnotismo e del Magnetismo è un'arma di più nelle mani di una persona volenterosa, nelle lotte della vita. La frase di Nicolò Tommaseo — un'arte è un'arma di più — trova piena efficacia nel caso vostro. Ripetiamo: sappiate servirvene, e ne sarete contenti e benedirete il tempo consacrato a questo importante studio, che mette in luce la più importante e la più utile fra tutte le Scienze occulte.